



# **Kommunikation för effektivare samarbete**

**28 december 2021 – 10 januari 2022**

**La Digue, Seychellerna**

## **Resprogram**

---

Håkmark 213 • 905 91 UMEÅ • SWEDEN • tel. +46(0)90-383 75  
info@curomed.se • [www.curomed.se](http://www.curomed.se)



## Seychellerna

I Indiska oceanen, omkring 300 mil utanför Afrikas östkust, ligger Seychellerna. Seychellerna är en unik övärld. Det är den enda oceaniska ögrupp som är av kontinentalt ursprung och uppbyggt av granit. Fauna och flora bär ännu prägel av detta ursprung, bl a finns groddjur, sötvattensfisk och många insekter vars förekomst endast kan förklaras med att de härstammar från Gondwanaland, den väldiga kontinent som var "urmoder" till dagens alla kontinenter. Men utvecklingen har naturligtvis inte stått stilla i 200 miljoner år. De ursprungliga djuren och växterna har förändrats, många har dött ut och nya har lyckats ta sig hit över omgivande hav.

Människan har funnits på Seychellerna i drygt 200 år och uppgår nu till knappt 100.000. Dessa "kreoler" utgör ett verkligt blandfolk av ättlingar till de ursprungliga franska bosättarna med sina afrikanska slavar och senare inflyttade engelsmän, indier, kineser m fl. För oss besökare innebär denna folk- och kulturblandning att vi förutom naturupplevelser kan njuta av ett utsökt kök inspirerat av såväl fransk som indisk och kinesisk kokkonst.

Ett besök på Seychellerna bär du med dig hela livet. Detta gäller särskilt för Praslin och La Digue. Praslin med sin uråldriga palmskog, äldre än de äldsta regnskogarna och med sina sägenomspunna Coco-de-Mer palmträd som ger upphov till världens största frö, den dubbla kokosnöten. Den har gett upphov till många myter på grund av sin säregna form, som liknar en kvinnas sköte. La Digue med sina fantastiska klippformationer, sina små cykelvägar och ensliga beacher, koprafabriken, vaniljplantagen, bananodlingarna, vattnen, folket. Allt måste upplevas!

Seychellerna finns verkligen i våra hjärtan. Första gången vi anordnade en resa till Seychellerna var redan 1988 och sedan dess har vi besökt öarna flera gånger. Denna gång har vi förlagt kursen till den mest sägenomspunna och speciella av dessa tre granitöar, La Digue. På La Digue tar man sig bäst fram med cykel, till exempel från vårt hotell längs hela den lilla ön till Grand Anse, en av våra absoluta favoritbeacher i hela världen.

## **Preliminärt resprogram:**

### **TISDAG 28/12: Stockholm till Mahé**

Avresa till Seychellerna från Stockholm med Ethiopian Airlines kl 20.55, med ankomst till Addis Ababa kl 06.20 nästa dag. Avresa från Addis Ababa kl 09.30 med ankomst till Mahé kl 14.20.

### **ONSDAG 29/12: Ankomst till Mahé**

Ankomst till Seychellernas huvudö Mahé. Efter ankomsten till Mahe sker transfer till Victorias lilla hamn för vidare transport med ”The fast ferry”, bärplansbåten, som på ett par timmar tar oss till La Digue. I La Dignes ännu mindre hamn blir vi mötta av oxkärror som tar oss den lilla biten genom byn, fram till La Digue Island Lodge för inkvartering där. Kurs enligt separat program.

### **TORSDAG 30/12 – MÅNDAG 3/1: La Digue Island Lodge**

Kurs enligt separat program. På fritiden kan du sola och bada på La Dignes fantastiska beacher, hyra en cykel och utforska La Digue, där bara enstaka bilar finns, snorkla, dyka i Indiska Oceanen. Ett måste är att spana in den endemiska paradisflugsnapparen med sin enorma böljande stjärt och som bara finns här. Den häckar ett stenkast från hotellet.



#### *La Digue Island Lodge*

*Hotellet ligger direkt på den breda stranden Anse Reunion längs västkusten på La Digue, med fin utsikt mot Praslin och Round Island. Detta är det klassiska hotellet på La Digue och inget annat hotell har ett så fantastiskt läge direkt på stranden. Hotellet ligger inbäddat i en vacker tropisk trädgård med höga kokospalmer och Takamaka träd. En mängd andra inhemska växter ger skugga och på grund av det unika läget på ön hör du ingenting annat än bruset från havet och palmer i vinden. Lodgen har två restauranger, berömda för sitt lokala kreolska kök och sin extremt läckra red snapper med kreolsk sås. Se mer om hotellet på [www.ladigue.sc](http://www.ladigue.sc). Anse de Source d'Argent, en av världens vackraste beacher når du med cykel eller på hästryggen på 10 minuter från lodgen. Cykelturen går förbi kokos- och vanilj planteringar, den gamla piratkyrkogården och sköldpaddstationen.*

### **TISDAG 4/1: Återresa till Skandinavien**

För dem som inte skall vara med på det privata tilläggsarrangemanget:

Återresa med Ethiopian Airlines avgång 17.45 från Mahé till Addis Adeba, med ankomst dit kl 22.30. Avresa från Addis Ababa kl 23.40 med ankomst till Arlanda nästa dag kl 05.40. Tack för denna gång!

### **Privat tilläggsarrangemang:**

#### **ONSDAG 5/1: La Digue Island Lodge**

Idag kan du bara ta det lugnt på detta behagliga hotell och bada i det varma vattnet. Du kan också cykla runt och uppleva de fantastiska beacherna, kokosplantagerna och människorna. Koprafabriken är också värd ett besök och kanske köper du med dig lite kokostvål eller kokosolja samtidigt som du känner dig förflyttad till förra sekelskiftet. Här kan du känna igen vyer från många olika filmer, bland annat från en av de filminspelningar som gjorts av Robinson Cruse.

#### **TORSDAG 6/1:**

Idag gör vi en utflykt till Cousin för dem som vill, en liten ö som sedan 1968 står under beskydd av International Council for Bird Preservation. Denna lilla ö med en diameter på en km befolkas av inte mindre än 250.000 fåglar. Fregattfåglar och "fe"-tärnor förekommer i stora mängder, men också endemiska arter som "Brush-warbler" och "Seychelles Foody". Cousin är också känt för sina sköldpaddor, ex lägger havssköldpaddorna ägg på ön.



#### *Cousin*

*Cousin är framför allt berömt för sitt fågelliv och för sina sköldpaddor. Många av fågelarterna är inte rädda för människan. Den är också en viktig häckningsplats för Hawksbill sköldpaddor och ibland gröna sköldpaddor.*

*Ön är värd åt mer än 300.000 häckande sjöfåglar av sju arter. En stor koloni, som domineras av mindre noddies och cirka 1300 par bruna noddies, finns från maj till september under sydöstra monsunen. Under den nordvästra monsunen häckar klykstjärtade liror. Året runt finns tärnor, vitsvansade tropikfåglar och Audubons liror. Flera hundra stora och mindre fregattfåglar använder ön för övernattnig och kan ses sväva över den. Vissa vadare är närvarande under hela året, den vanligaste är roskarl. Vanliga morkullor och tvärstrimmiga hägrar häckar också på ön.*

#### **FREDAG 7/1: La Digue**

Idag kan vi erbjuda en utflykt till Valle de Mai med sina sägenomspunna dubbla kokosnötter på grannön Praslin.

### *Vallée de Mai naturreservat*

*Vallée de Mai är liten nationalpark på ön Praslin. Det är den minsta av Afrikas naturliga världsarv. Det unika är en skog av "Coco de Mer"-palmer som producerar det största fröet av alla växter i världen; den dubbla kokosnöten som kan väga upp till 20 kg. Det tar sju år för den att mogna, och den har varit föremål för allehanda myter och legender. En är legenden om ett Edens lustgård på havsbotten mitt i Indiska Oceanen mellan Afrika och nuvarande Indonesien. Under 400 år undvek sjöfarare detta område av rädsla att sugas ner till denna paradisiska trädgård. Ursprunget till legenden var att sjöfarare hade hittat denna stora kokosnöt mitt i Indiska oceanen. Nöten liknade det behårade skötet på en kvinna och legenden var ett faktum.*

*Valle de Mai har beskrivits som ett "levande museum" eftersom det finns växter här som fanns före utvecklingen av mer avancerade växtfamiljer. Det är den enda plats där alla sex av Seychellernas endemiska palmarter förekommer tillsammans och det finns många andra endemiska och hotade arter av flora och fauna, t ex flera arter av reptiler (caecilians, geckoödlor, skinködlor och ormar) och en unik trädgroda. Här finns sällsynta endemiska fåglar, ex svart papegoja, blå duva, Seychelltornfalk, bulbul, sunbird och swiftlet.*

### **LÖRDAG – SÖNDAG 8 - 9/1: La Digue Island Lodge**

Under dessa dagar kan vi bara njuta av tillvaron på denna unika ö i Stilla havet, bada, cykla runt den lilla ön, äta lunch på någon liten restaurang, eller varför inte uppleva Grand Anse och Petite Anse, ett par av världens vackraste stränder som ligger 5 km bort med cykel. Utanför dem ligger det väldiga Stilla havet helt fritt.

### **MÅNDAG 10/1: Återresa till Sockholm**

Återresa med Ethiopian Airlines avgång 17.45 från Mahé till Addis Ababa, med ankomst dit kl 22.30. Avresa från Addis Ababa kl 23.40 med ankomst till Arlanda nästa dag kl 05.40.

### **TISDAG 11/1: Ankomst till Skandinavien**

Ankomst till Stockholm 05.40 Tack för denna gång!

### **Priser och resfakta:**

#### **Kursresan**

Tid & plats: 28/12 2021 – 5/1 2022, La Digue Island Lodge, Seychellerna

Kursavgift: 12.800 kr

Resans pris: 48.990 kr (Garden Chalet)

51.990 kr (Beach Chalet)

Priset för businessclass varierar utifrån tillgång men innebär idag 1 juni, ett tillägg på ca 15.000 kr. Businessbiljetten betalas separat vid bokningstillfället efter det att du erhållit aktuellt pris från flygbolaget.

På Garden Chalet får du en egen, ostörd trädgård till din individuella ”stuga” med halmtak. Dessutom kan du se havet mellan de vackra träden och buskarna.

På Beach Chalet har du samma fantastiska havsutsikt men dessa stugor ligger bara några meter från stranden. Allt tillhör **La Digue Island Lodge** och alla olika boenden ligger bara ett stenkast från Indiska Oceanen. Se mer om de olika boendalternativen på [www.ladigue.sc](http://www.ladigue.sc)

Vid anmälan på [www.curomed.se](http://www.curomed.se) ange kategori under ”Övriga önskemål”. Ett begränsat antal rum finns i varje kategori och principen om ”först till kvarn” tillämpas.

**I priset ingår:**

Flyg i ekonomiklass Stockholm, resp Köpenhamn-Mahé t o r  
Del i dubbelrum med halvpension på La Digue Island Lodge  
Svensk färdledning

I priset ingår inte:

Drycker  
Dricks

**Privat tilläggsresa 5 – 11 Januari 2022**

**Resans pris: 6.500 kr**

**I priset ingår:**

Del i dubbelrum med frukost eller halvpension på La Dig Island Lodge  
Utflykter enligt programmet  
Svensk färdledning

I priset ingår inte:

Drycker  
Dricks

**Aktuell Covid 19 information, juni 21:** Resenärer från Sverige måste ha ett negativt PCR test taget inom 72 timmar före ankomst till Mahé. Vid alla allmänna transporter krävs munskydd.

Under denna resa har vi minimerat antalet transporter och bor på La Digue Island Lodge på halvpension under hela vistelsen. Hela La Digue har bara ca 2.500 invånare och vi kan röra oss fritt utan att stöta på så många människor.

Vad händer med den annonserade resan till Tahiti?

Varför inte Tahiti som vi alla längtat så mycket efter? Nu i början på juni tar Tahiti bara emot gäster från USA, och har ej öppnat för gäster från Europa, Asien, Nya Zeeland och Australien. Skall man som icke amerikan kunna komma till Tahiti måste man först vistas i USA under minst 30 dagar och också uppvisa ett negativt PCR test inte äldre än 72 timmar. Denna resa blir med andra ord omöjlig att genomföra.

Seychellerna är därför ett bra alternativ där vi dessutom upplever att vi bra kontroll genom att vi varit där så mycket under årens lopp.

### **Resevillkor**

Priser och resdagar är baserade på flyg- och hotelltariffer, valutakurser och tidtabeller gällande i juni 2021. Alla uppgifter lämnas med reservation för ändringar efter detta datum. Allt flyg sker i ekonomiklass. Vi förbehåller oss rätten att ändra hotell till andra likvärdiga om det skulle vara nödvändigt. Resplanen kan också komma att ändras p.g.a. faktorer utanför vår kontroll. Resarrangören fransäger sig allt ansvar för eventuella tidtabelländringar för flygen eller händelser av force majeure-karaktär. Resans pris är baserat på att minst 40 personer deltar.

### **Allmänna resevillkor**

För dessa resor gäller de allmänna resevillkor som antagits 1975-06-16 av Svenska Resebranschens Förening och Resarrangörsföreningen i Skandinavien efter överläggningar med KO.

### **Särskilda Resevillkor**

Avbeställning ska ske skriftligt. Expeditionsavgiften vid avbeställning är 2.000 kr samt ev kostnader som debiteras för avbokning av flyg, hotell mm. Vid avbeställning senare än 60 dagar före avresan äger researrangören rätt att tillgodoräkna sig hela resans pris. **Ändringar utöver det givna researrangemanget kan i allmänhet inte göras eftersom detta är en gruppbokning.**

### **Reseförsäkring**

Detta är en tjänsteresa och då gäller inte den vanliga hemförsäkringen. Medlemmar i Praktikertjänst har en tjänstereseförsäkring genom företaget och vårdpersonal som inte är anslutna till Praktikertjänst bör kontrollera sitt försäkringsskydd vid tjänsteresor. För ledsagare gäller dock den vanliga reseförsäkringen som ofta ingår i hemförsäkringen eller villaförsäkringen. Detsamma gäller vid det privata tilläggsarrangemanget, då gäller den vanliga hemförsäkringen. Kontrollera om avbeställningsskydd ingår i din reseförsäkring. Kontakta ditt försäkringsbolag angående detta, alternativt teckna reseskydd via försäkringsaktiebolaget ERV.se. Frågor om företagsförsäkring: Telefon: 0770 457 970. Telefon till förmedlarservice: 0770 456 908; E-post: [corporate@erv.se](mailto:corporate@erv.se); Fax: 08 454 33 21

**Curomed Utbildning AB, Håkmark 213, 905 91 Umeå, [www.curomed.se](http://www.curomed.se)**