

Peru Cordillera Huayhuash individueel

Twee spectaculaire berggebieden van Peru worden in deze drieweekse reis gecombineerd. Je loop drie dagen een acclimatisatietocht in de Cordillera Blanca en aansluitend negen dagen trekking rond de Cordillera Huayhuash.

- langs de berg van Joe Simpson
- prima acclimatisatie tocht
- spectaculair berggebied
- verlenging Machhu Picchu mogelijk

Chavín

Een korte en pittige tocht brengt je in drie dagen van Huaraz naar de "overkant" van de Cordillera Blanca. Naast een goede indruk van deze bergketen en een prachtige pasoversteek krijg je een beter idee van het rijke culturele verleden van Peru in Chavín. Hier staat een indrukwekkend tempelcomplex van een mystieke beschaving van vóór de Inca-tijd. Van Chavín ga je per bus naar het schilderachtige stadje Llamac waar de tocht in de Huayhuash begint.

Cordillera Huayhuash

Al snel beland je in een wereld vol met gletsjers, hemelsblauwe bergmeren, groene "Andes"-weiden en rotsige bergpassen. Je steekt vijf passen over van ongeveer 4700 meter waar geregeld condors overheen zweven. Je kampeert op schitterende plekjes langs een heldere beek of bij een meer, met altijd een zicht op een witte top. De Yerupaja,tweede hoogste berg van Peru, domineert een groot deel van de tocht je blikveld. Op de Siula Grande speelt het ongelofelijke verhaal van Joe Simpson ("Over de Rand"). De dalen worden bewoond door Indiaanse herders wiens levensstijl door de huidige tijd niet is aangetast. Na driekwart rond te zijn gelopen eindig je in Cajatambo, een typisch Peruaans dorpje waar ook de tijd lijkt te hebben stilgestaan.

Bekijk hier de foto`s (externe link).

Een opmerking vooraf

Het gaat hier om een avontuurlijke reis. Er zijn diverse factoren die onderweg onze reisplannen kunnen beïnvloeden, hoe goed de reis ook is voorbereid. Onderstaande reisbeschrijving geeft de hoofdlijnen van de reis weer. De reisleiding kan zich genoodzaakt zien om tijdens de reis verschuivingen in het geplande programma aan te brengen.

dag 1 aankomst Lima

Aankomst in Lima, overnachting in een comfortabel hostal.

dag 2 Lima via Conococha-pas (4080 meter) naar Caraz (2290 meter), bus 10 uur

Al vroeg vertrek je voor een busrit die je naar de witte bergen voert. Vanaf het centrum van Lima zie je langzaam hoe de buurten armer worden en de omgeving meer en meer woestijn. Uiteindelijk zie je alleen nog kartonnen hutjes in bizarre bergen van zand. Je volgt de mistige woestijnkust en slaat dan af naar het oosten, langzaam omhoog naar het Andesgebergte. De woestenij maakt langzaam plaats voor kleine (door irrigatie) groene akkertjes. Via haarspeldbochten wordt het landschap grilliger en ga je steeds hoger tussen rotsige bergen op weg naar de Conococha-pas. Daarachter zie je ineens de witbesneeuwde hoge toppen en uitgestrekte groene Andes-weiden met schapen, koeien, en ook hier en daar lama’s. Dit is de Cordillera Blanca. Je zit alleen nog maar in de bus en je hoeft geen inspanning te leveren, toch kun je het gebrek aan zuurstof al goed merken en weet je dat het nodig is om eerst te acclimatiseren. Je rijdt verder door de vruchtbare vallei van de Callejon de Huaylas. Met aan de ene zijde de hoge bergtoppen van de Cordillera Blanca en aan de andere zijde, ietsje lager, de Cordillera Negra. Je kunt de hoogste berg van Peru zien liggen: de Huascaran met zijn zuidelijke (6768 meter) en noordelijke (6655 meter) top. Na een lange rit kom je aan in het bergdorpje Caraz waar je twee nachten verblijft in een eenvoudig hostal (2290 meter).

dag 3 Caraz (2290 meter) - vrije dag

Deze dag kun je rustig aan doen na al het gereis. Er is gelegenheid om het dorpje Caraz en de omgeving te verkennen. Caraz is een typisch Cordillera Blanca stadje met een levendige markt op zondag, die al met zonsopgang begint. Vooral de vrouwen uit de wijde omtrek komen hier om hun zelfgemaakte landbouwproducten te verkopen, om daarna zelf de benodigde inkopen te doen vooraleer ze weer terugkeren naar ‘ergens’ hoger in de bergen. Een bezoekje aan deze levendige en kleurrijke markt is natuurlijk een must mocht je op zondag in Caraz zijn. Daarna kun je op de Plaza de Armas, het centrale, grote plein, op een bankje onder de palmbomen uitkijken op de witte toppen van de Huandoy (5840 meter). Meer actievelingen kunnen een wandeling in de omgeving gaan maken, ergens het traditionele ovengerecht ‘pachamanca’, gaan eten of een excursie maken naar Huïnchus (4300 meter, goed voor acclimatisatie) om daar de beroemde reuzenbromelia’s te zien groeien en misschien wel te zien bloeien.

dag 4 wandeling meertjes Llanganuco (3 uur, ± 4100 meter), overnachting in Humacchuco (3100 meter)

In de ochtend maak je een wandeling bij de prachtige diepblauwe meertjes in de kloof van Llanganuco. Met uitzicht op de witte toppen vertelt de gids een legende uit de bergen; het sprookjesachtig verhaal over het ontstaan van de Huascaran (6768 meter) en de Huandoy (6395 meter). In dit gebied zie je ook de polylepsis bomen met hun kenmerkende bruinrood gekleurde, vervellende stammen. Na een mooie wandeling reis je naar de Humacchuco gemeenschap, een inheems volk dat aan de voet van de bergen Huandoy en Huascaran. Overnachting in guesthouse.

dag 5 acclimatisatie wandeling Willkacocha (3600 meter), overnachten in Huaraz (3090 meter)

De Willkacocha is een prachtig meer gelegen in de Cordillera Negra gebergte ten zuidwesten van Huaraz op een hoogte van 3600 meter. Je maakt hier een acclimatisatie wandeling. Je begint bij de brug van Santa Cruz village ten zuidoosten van Huaraz. De wandeling is een geleidelijke klim over een lokaal pad, je zult er ongetwijfeld Quechua mensen ontmoeten die nog steeds hun traditionele kleurrijke Andes kleding dragen. Je komt vlakbij hun traditionele lemen huizen langs en ziet hoe ze leven zoals ze al talloze eeuwen doen, omgeven door groenrijke akkers, waar ze tarwe, maïs en aardappelen verbouwen. Wanneer je bij het meer aankomt, sta je versteld van het prachtige zicht op het Cordillera Blanca gebergte met zijn hoogste berg Huascaran (6768 meter). Je luncht en geniet van het panorama, voordat je aan de niet te moeilijke afdaling naar de brug bij Shansha Village begint. Op de weg naar beneden heb je zicht op de vallei en de Cordillera Blanca pieken. Bij de brug word je opgepikt en ga je we naar Huaraz, waar je in een hotel overnacht. Deze acclimatisatie tocht is ongeveer 6 uur.

dag 6 Huaraz naar Tsakracancha, rijden ca. 1 uur, lopen ca. 4 uur

Eerst word je een stukje vervoerd per bus. Bij het plaatsje Olleros ga je lopen, met de Rio Negro aan je linkerhand. Nadat je enkele boerderijen bent gepasseerd, wordt de vallei opener en liggen er overal grote rotsblokken die doen herinneren aan de tijd dat de gletsjers veel groter waren dan dat ze nu zijn. Je kampeert op een vlakke plaats op ongeveer 4150 meter.

dag 7 Tsakracancha via Yanashallash Hapay Pass 4700 meter hoogte naar Shongopampa, lopen ca. 6 uur

Vandaag wordt het vanwege de toenemende hoogte wat moeilijker. Na aanvankelijk geleidelijk te zijn gestegen gaat het ineens veel steiler omhoog. De vallei achter je geeft spectaculaire uitzichten. Het pad loopt verder omhoog door dit hooggebergte naar de pas op 4700 meter. Het zal wel niet gemakkelijk gaan zo voor het eerst in de reis op deze hoogte. Gelukkig daal je vandaag ook weer een stuk af. Je kampeert op een weide met mooi zicht op de vallei: Callejon de Conchucos.

dag 8 Shongopampa naar Chavin 3177 meter hoogte, lopen ca. 5 uur

Wanneer je weer wat meer bent afgedaald, kom je ook weer door bewoond gebied. Kleine dorpjes met akkertjes. Na een late lunch in Chavin kun je ‘s middags het bijzondere tempelcomplex van een pré-Inca beschaving bezoeken (dit kun je eventueel ook morgen doen op de rustdag). Het is een grote tempel met mysterieuze gangen en kamers met gebeeldhouwde koppen en de Lanzon: een monoliet van 4 meter hoog met mooie sculpturen.

dag 9 Chavin

Vandaag een rust dag in Chavin. Heb je gisteren het tempelcomplex van de pré-Inca beschaving niet bezocht dan kun je dat vandaag doen. Wie wil kan een bezoek brengen aan de warme baden in de buurt.

dag 10 Chavin naar Llamac 2950 meter hoogte

Nadat je per busje de Cordillera Blanca weer bent overgestoken, breng je nog een bezoek aan de plek waar de Puya Raimondii groeit. Deze zeldzame reuzenbromelia`s hebben de langste bloemstengels ter wereld, tot 10-12 meter hoog, waaraan wel 20.000 bloempjes kunnen zitten. Ze bloeien echter maar eens in hun leven en dat kan best na 100 jaar pas zijn.
`s Middags rijd je door naar het stadje Chiquian, dat als uitvalsbasis dient voor tochten in de Cordillera Huayhuash. Hier staan de paarden met hun drijvers klaar om de lasten voor de komende dagen te vervoeren. Je daalt in eerste instantie af naar de rivier die je vervolgens een tijdje volgt. Je loopt soms onder de schaduw van de bomen langs de bergbeek, wat de hitte enigszins tempert. Na de middagpauze begint de stijging naar het authentieke en armoedige adobendorp Llamac. De mensen zijn vriendelijk en nieuwsgierig. Je kampeert even buiten het dorp op een veldje.

dag 11 Llamac naar Lake Jahuachocha

Het is weer een warme dag. Er volgt een pittige klim naar ongeveer 4000 meter. Hier en daar zie je een grote waterval langs de hellingen naar beneden komen. Waar het dal breder wordt zijn grazige weiden. Hier wonen herders met grote kudden schapen en geiten. Je kampeert op een uitzonderlijk mooie plek aan het Laguna Jahuacocha op 4066 meter. Het heeft een gevarieerde plantengroei en er zwemmen eenden in het meer waarin de enorme witte toppen van Yerupaja en Jirishanca weerspiegeld worden.

dag 12 Jahuachocha

Dit is een rustdag die gebruikt kan worden voor een excursie naar het hooggelegen meertje Rasacocha (4 uur heen en terug) aan de voet van Jirishanca (6094 meter), Yerupaya (6634 meter) Rasac (6017 meter) en Sacra (5548 meter). Natuurlijk kun je ook lekker uitrusten onder het genot van een goed boek.

dag 13 Jahuachocha naar Matacancha

Vandaag steek je, zoals op de meeste dagen op deze trek, een hoge pas over van 4750 meter. Naarmate je verder stijgt voel je je meer en meer boven de wereld verheven. De bergmeren beneden je verdwijnen langzaam in de diepte, terwijl de vergletsjerde toppen steeds dichterbij komen. Net aan de overkant van de pas wordt er een lunchstop gehouden. Vervolgens daal je af naar de groene weiden langs het riviertje waar weer veel paarden los lopen te grazen.Je volgt nu de vallei en loopt langs de gehuchten Rondoy en Matacancha. Een uurtje verderop wordt er kamp gemaakt direct aan de voet van de pas die je morgen oversteekt.

dag 14 Matacancha naar Mitucocha

Een gemakkelijk doch steil pad voert omhoog naar de pas Cacanampunta op 4700 meter. Hier ligt de waterscheiding tussen de Rio Patavilca en de Marañon. Je ziet aan twee kanten van de pas twee verschillende landschappen via de twee rivierdalen. Beneden je ligt het meertje Pucacocha, dat rood gekleurd is door ijzer. Je daalt af door de Quebrada Caliente naar Laguna Mitucocha op 4250 meter.

dag 15 Mitucocha naar Carhuachocha

Deze wandeldag leidt over een pas van 4650 meter. Het landschap is heel open en weids. D kampeerplaats is een van de mooiste die je maar kunt bedenken. Het is een kleine vlakke plek op 100 meter boven het grote en diepblauwe meer Carhuacocha. Je hebt een geweldig zicht op de Yerupaja en Siula Grande.

dag 16 Carhuachocha

Dit is een rustdag. Eventueel kun je deze voor een dagwandeling gebruiken.

dag 17 Carhuachocha naar Huayhuash

Deze dag heb je de keus uit twee routes. In principe neem je de moeilijkste die echter onder slechte weersomstandigheden niet gedaan kan worden. Het pad loopt heel dicht onder de hoofdketen van de Huayhuash langs. Al contourend stijg je langzaam voorbij twee meertjes. Bij een grote moerasachtige plek wordt het steeds steiler, terwijl het pad niet al te duidelijk meer is. Onderweg zijn er zelfs stukken waar je naast je voeten ook je handen moet gebruiken. Het is een pittige pas waarvan tot op `t laatst het spannend is waar hij zich nu precies bevindt. Je loopt deze dag ongeveer 7 à 8 uur. De laatste 2 uur is min of meer dalend over een groene drassige vlakte naar de nederzetting Huayhuash.

dag 18 Huayhuash naar Banos

Na de inspanningen van gisteren is het vandaag makkelijk. Een breed pad door weide berglandschappen brengt je boven op een volgende pas. Van hier komt de Cordillera Raura in het vizier. Met zicht op de azuurblauwe Laguna Viconga, hier is de lunchpauze. Een uurtje verderop ligt het kamp. Er is een warme bron waarvan het water in een betonnen kuip stroomt. Hoewel het water en beetje aan de hete kant is, is het een weldaad je even te kunnen wassen in deze surrealistische omgeving.

dag 19 Banos naar Cajatambo

De eerste uren van de deze laatste dag in de Cordillera Huayhuash daal je geleidelijk door een afwisselend brede en smalle vallei. Er komen weer meer nederzettingen en vlak voor de laatste klim naar een lage pas is er zelfs weer sprake van landbouw. Op de pas aangekomen zie je in de diepte Cajatambo liggen, het eindpunt van deze trek en het begin van de weg naar de kust. Na een steile en stoffige afdaling ben je terug in de bewoonde wereld. Cajatambo is het meest geïsoleerde dorpje wat we tijdens deze reis aandoen, de accommodatie is er Spartaans maar sfeervol.

dag 20 Cajatambo naar Lima

De lange busrit, die begint met een spectaculaire afdaling, brengt je terug in Lima. Overnachting aldaar in een comfortabel hostal.

dag 21 vertrek uit Lima

vertrek uit Lima / einde programma

Extensie Salkantay trek

Het is mogelijk om de reis uit te breiden met een trektocht in de buurt van Cuzco en een bezoek aan Machu Picchu. De reis wordt dan totaal 28 dagen. Hieronder vind je de beschrijving van de Salkantay trek. Je kunt ook kiezen voor de klassieke Inca trail, die is een dag korter of voor een trek naar de archeologische site van Choquequiraw.

dag 21 Lima - Cuzco

Een ochtendvlucht brengt je van Lima naar Cuzco. In deze voormalige hoofdstad van het Incarijk is veel te zien. De muren van de oude huizen in de smalle straatjes tonen het ongeëvenaarde Inca-steenwerk. Enorme steenblokken zijn vrijwel naadloos aaneengesloten, ondanks de vele hoeken waarin de stenen gevormd zijn. Poorten en deuren hebben soms ook nog de typerende trapeziumvorm. Op de markt zie je Indiaanse mensen met prachtige klederdrachten.

dag 22 Cuzco - Mollepata - Soraypampa - Soroy Cocha meer

’s Ochtends vroeg reizen we met de bus naar Mollepata (2100 meter). Onderweg stoppen we bij het archeologische complex van Quillarumiyoc en Tarawasi, een Inca-tempel. Mollepata is een aantrekkelijke kleine stad gebouwd op de hellingen van het bovenste deel van de rivier Apurimac. Van Molllepata gaan we verder met de bus naar Soraypampa (3900 meter), waar onze tocht begint. Hier wordt de bagage op de muilezels gepakt en we beginnen de lange klim naar ons kamp naast Huayracpampa Lake. De klim duurt ongeveer 5 uur, onderweg kunnen we genieten van de typische Andes flora en fauna. We zien de indrukwekkende Salkantay bergen boven ons tijdens dit traject. We kamperen net onder de Salkantay gletsjer (4250 meter), een koude nacht dus.

dag 23 Soroy Cocha meer - Qelqemachay - Colcapampa

We beginnen de dag met een klim van ongeveer een uur naar de Huayracpampa pas (4460 meter). Na een korte pauze beginnen we aan een lange afdaling naar Santa Teresa. We lunchen in Qelqemachay. Tijdens deze lange afdaling zien we de veranderingen in vegetatie, we gaan van het hoge berggebied naar de tropische jungle met zijn dichte bossen. We kamperen in Colcapampa (2900 meter) dicht bij de thermale baden.

dag 24 Colpapamba - La Playa - Llucma Bamba

Het pad deze dag is erg mooi, een golvend pad stroomafwaarts door prachtig nevelwoud, gevolgd door koffieplantages en tropische boomgaarden van passievrucht, papaya en avocado, met torenhoge bergen aan weerszijden van ons. De vegetatie is zeer dicht en we zien een verscheidenheid aan orchideeën en indrukwekkende watervallen ongeveer 80 meter hoog. We kamperen in Llucma Bamba (2400 meter).

dag 25 Llucma Bamba - Llactapata – Waterkrachtcentrale - lokale trein naar Aguas Calientes

Vandaag gaan we verder via de sub-tropische vegetatie op weg naar het dorp Lucmabamba, waar nog steeds een originele Inca trail loopt. Een geleidelijke klim bergop door weelderige sub-tropische bossen brengt ons naar Llactapata (2700 meter). Deze site werd voor het eerst ontdekt door Hiram Bingham in 1915, vervolgens weer verloren en herontdekt in de jaren 1980. Hier hebben we een prachtig zicht op de achterzijde van Machu Picchu en haar omringende bergtoppen.
Na het passeren van een hydro-elektrische centrale en een brug komen we bij de spoorlijn en nemen we de lokale trein naar Aguas Calientes (ongeveer 30 minuten). We overnachten in Aguas Calientes (1950 meter) in een hotel.

dag 26 Aguas Calientes - Machu Picchu - Cuzco

We genieten van een vroeg bezoek aan de legendarische ruïnes, je kunt zelf rond kijken of met een gids de ruïnes bezoeken. Wie wil kan mee met een optionele wandeling naar een geweldig uitzichtpunt over de site, een ander wil misschien liever Machu Picchu`s veelheid van verborgen hoeken en gaten onderzoeken.
Na ons bezoek aan dit glorieuze Inca monument keren we terug naar Aguas Calientes en nemen de trein terug naar Cuzco (Poroy). Transfer naar het hotel in Cuzco.

dag 27 en 28 Cuzco-Lima-Amsterdam

`s Ochtends of in de loop van de middag vliegen we terug naar Lima. Heb je een vroege vlucht dan heb je overdag in Lima nog tijd om de stad en haar bezienswaardigheden te bezoeken. `s Avonds vliegen we terug naar Amsterdam waar we de volgende dag aankomen.

Prijs en reisperiode

Periode: 10 juni 2020 t/m 30 september 2020

2 personen, samenreizend (1 tweepersoonskamer)	€ 2795,--
3 personen, samenreizend (1 tweepersoonskamer en 1 eenpersoonskamer)	€ 2295,--
4 personen, samenreizend (2 tweepersoonskamers)	€ 2095,--

Prijs is per persoon en exclusief de internationale vluchten.

Bij de prijs inbegrepen

* alle interlokale vervoer en transfers, m.u.v. eventuele facultatieve excursies
* alle maaltijden tijdens de trek
* overnachtingen op basis van logies en ontbijt
* tijdens de trek overnachting in tweepersoonstenten
* tijdens de treks Peruaanse Engelssprekende gids, paarden/ezels voor bagage vervoer, keukenploeg
* het laten dragen van 12 kg persoonlijke bagage tijdens de treks
* Trees for All

Niet bij de prijs inbegrepen

* retourvlucht Amsterdam-Lima (deze kan via ons geboekt worden)
* vaccinaties, reis- en annuleringsverzekering
* fooien lokale staf
* reserveringskosten € 25,-- per factuur
* bijdrage garantie fonds € 5,-- per persoon
* toeslag eenpersoonstent € 70,--
* wijzigingskosten € 35,--
* maaltijden wanneer niet op trek en in hotels
* persoonlijke uitgaven (frisdrank, souvenirs, alcoholica)
* vervoer naar en van Schiphol
* excursies wanneer niet vermeld in de dag-tot-dag beschrijving of aangegeven als facultatief

Reissom extensie Salkantay en Machu Picchu

2 personen, samenreizend (1 tweepersoonskamer)	€ 810,-- #
3 personen, samenreizend (1 tweepersoonskamer en 1 eenpersoonskamer)	€ 840,-- #
4 personen, samenreizend (2 tweepersoonskamers)	€ 810,-- #

onder voorbehoud

Prijs is per persoon en exclusief de binnenlandse vluchten.

Bij de prijs inbegrepen

* luchthaventransfers Cuzco
* overnachtingen in Cuzco tweepersoonskamer inclusief ontbijt
* vervoer naar beginpunt trek
* entree Machu Picchu
* overnachting in tweepersoonstenten inclusief comfortabel slaapmat
* maaltijden tijdens de trek
* flessen water
* plunjebaal voor je bagage (8 kg) tijdens de trek
* paarden en paardenmannen voor de bagage
* treinkaartje van Aguas Calientes naar Ollantaytambo.
* vervoer met gedeelde bus van Ollantaytambo naar Cuzco
* Engelsprekende gids op trek en in Machu Picchu
* EHBO-kit

Niet bij de prijs inbegrepen

* retourvlucht Lima-Cuzco (deze kan via ons geboekt worden, vanaf ± € 225,--)
* maaltijden in Cuzco en Aguas Calientes
* extra entree Huayna Picchu USD 15,-- p.p. of Montaña Picchu USD 12,-- p.p. Dit is een aanvulling op de Machu Picchu entree (onder voorbehoud van beschikbaarheid)
* toeslag eenpersoonstent/-kamer € 90,--
* persoonlijke uitgaven (frisdrank, souvenirs, alcoholica)

Klimaat

Peru kent eigenlijk geen grote verschillen tussen de seizoenen. In de hooggelegen gebieden is het verschil in zomer- en wintertemperatuur zelfs minder groot dan het verschil tussen dag- en nacht temperatuur. Bijna de gehele reis verblijven we op hoogtes boven de 2000 meter, vaak boven de 3000 meter. We steken zelfs een aantal passen van bijna 5000 meter over. Hoog in de bergen wordt het ’s nachts erg koud (tot –10 ºC) terwijl overdag in het zonnetje de temperatuur oploopt tot 20 à 25 ºC. Verder is er in juni en ook in augustus/september, altijd kans op een flinke regenbui of zelfs sneeuw. Goede regenkleding heb je zeker nodig.

Tijdsverschil

Het tijdsverschil tussen Peru en Nederland bedraagt 6 uur. Het is in Peru vroeger dan in Nederland.

Visum en paspoort

Voor een toeristische reis naar Peru heb je geen visum nodig. Je paspoort moet gedurende de reis nog geldig zijn.

Geld

Het bedrag dat je extra nodig hebt in Peru betreft maaltijden wanneer je niet op trektocht bent, fooien, drankjes en andere persoonlijke uitgaven. Neem hiervoor ongeveer € 250,-- (bij voorkeur in contanten) mee. Neem daarnaast wat extra mee voor onvoorziene omstandigheden. Je kunt in Peru euro’s wisselen. Overigens staat de tijd in Peru ook niet stil en is het tegenwoordig steeds beter mogelijk om geld te pinnen. Dit kan zeker in Lima en Cuzco, en sinds kort ook in Huaraz en Caraz. Ook een creditcard wordt in de grote steden (Lima en Cuzco) vrij goed geaccepteerd. Een aantal Nederlandse banken heeft standaard de mogelijkheid tot geldopnames in landen buiten Europa geblokkeerd en een limiet voor een geldopname per keer vastgesteld. Wanneer je met de bankpas wilt pinnen in het buitenland, vraag dan de bank jouw bankpas te deblokkeren voor geldopnames in landen buiten Europa en informeer naar de limiet.

Voor de actuele wisselkoers klik hier. (Oanda.com)

Vaccinaties

Het is aan te raden om je in te laten enten tegen D.T.P., tyfus, gele koorts en geelzucht. Informeer je hierover tijdig (4-6 weken voor vertrek) bij je huisarts of de G.G.D. en neem dan je reisschema mee, soms veranderen de gebieden waar bepaalde ziektes optreden.

Hoogteziekte

De meeste mensen, die niet gewend zijn zich naar grote hoogte te begeven en zich hier bovendien erg inspannen, krijgen last van de hoogte.

Hoogteziekte kan zich voordoen boven de 2500 meter. Als de juiste voorzorgsmaatregelen worden genomen, zal het in veruit de meeste gevallen slechts gaan om lichte symptomen van voorbijgaande aard. Slechts in 1 à 2 % van de gevallen komen ernstige verschijnselen voor, die zonder passend handelen tot de dood kunnen leiden. De symptomen van hoogteziekte mogen daarom absoluut niet worden veronachtzaamd.

Wanneer je je op grote hoogte niet goed voelt, moet je aannemen dat er sprake is van hoogteziekte, tenzij er overduidelijk een andere oorzaak is.

Oorzaken van hoogteziekte:
- geringere aanwezigheid van zuurstof en
- geringere luchtdruk, waaraan het lichaam zich moeilijk of onvoldoende aanpast, veelal door te snelle stijging.

Preventieve maatregelen:
1. Langzame en gefaseerde stijging, het zgn. "acclimatiseren". Als ideaal geldt om 5 dagen uit te trekken tot 3500 m, daarna maximaal 300 meter stijging per dag en per 1000 meter minimaal 1 dag extra. In de praktijk blijkt echter wel een hoger stijgingstempo mogelijk, waarbij rond de 3000 meter een dag rust wordt ingelast en daarboven per 1000 meter stijgen 1 dag.

Vanaf geringe hoogte helemaal "inlopen" levert meestal nauwelijks problemen op, maar na een bus- of autorit omhoog en vooral bij "invliegen" naar grote hoogte, is aandacht voor het acclimatiseren van het grootste belang.

2. Altijd rustig lopen, zonder buiten adem te raken.

3. Veel drinken.
Uitdroging kan hoogteziektesymptomen veroorzaken. Gewoonlijk heb je minstens 5 liter vloeistof per dag nodig op grote hoogte. Je moet per keer min. 1/2 liter uitplassen en de urine moet helder zijn. Als je urine donkergeel is, drink je onvoldoende. Drink water, thee, soep en bouillon, maar geen alcohol.

4. Juiste voeding.
Zorg dat je voldoende calorierijk eet, met name veel zetmeel. Eet niet te zout. Het HT-menu houdt hier rekening mee.

5. Bewust diep, volledig ademhalen (wel oppassen voor hyperventilatie).

6. Diamox (acetazolamide), een diureticum, kan helpen bij hoogteaanpassing. Het blijkt de ademhaling tijdens de slaap te reguleren, zodat efficiënter zuurstof wordt opgenomen. Onderzoek heeft onomstotelijk aangetoond dat het preventief slikken van diamox symptomen van hoogteziekte met 50% doet afnemen. Bovendien herstel je sneller. In tegenstelling tot wat veel mensen veronderstellen maskeert diamox de hoogteziekte niet maar het helpt je sneller te acclimatiseren. Bij HT raden we dan ook het preventief gebruik van diamox aan op slaaphoogtes boven de 3000 meter. dosis: 1 - 3 maal per dag 250 mg voor de duur van het verblijf op grote hoogte

Lichte symptomen van hoogteziekte:

-enigszins slap, loom gevoel
-kortademigheid bij inspanning
-hoofdpijn
-misselijkheid
-gebrek aan eetlust
-slecht slapen
-onregelmatige ademhaling tijdens het slapen
-lichte duizeligheid
-lichte zwelling van handen, voeten, gezicht
Bij alleen deze symptomen behoeft men niet meteen af te zien van verder stijgen. Men moet het kalm aan doen en voldoende (nacht)rust inlassen. Maar blijf e.e.a. en elkaar wel goed in de gaten houden, want de lichte symptomen zouden ernstiger problemen kunnen aankondigen. Blijf en laat elkaar niet alleen!

Ernstige symptomen van hoogteziekte:
(houden o.a. verband met long- en hersenoedeem)
- ernstige kortademigheid en versnelde ademhaling, ook na rust (meer dan 25 ademtochten per minuut)
- vochtige, rochelende ademhaling
- hevige hoestbuien, die elke activiteit beperken
- ophoesten van roze tot bruin sputum
- hoge hartslag, ook na rust (meer dan 120 slagen per minuut)
- blauwe verkleuring van gezicht en lippen
- geringe urine-uitscheiding (minder dan 1/2 l per dag)
- aanhoudend overgeven
- wazig, dubbel of met blinde vlekken zien
- aanhoudende ernstige hoofdpijn, ook na nachtrust
- aanhoudende ernstige vermoeidheid, extreme lusteloosheid
- coördinatievermindering, evenwichtstoornis (testen!)
- verwardheid, delirium, coma

Zodra ook maar één van deze symptomen zich voordoet, staat er (naast zo mogelijk zuurstof toedienen) maar één weg open: ONMIDDELLIJK OMLAAG.
Iemand met deze problemen moet onder begeleiding omlaag, zo nodig gedragen worden, omdat inspanning e.e.a. kan verergeren.
Na een betrekkelijk geringe daling van 500 tot 1000 meter kunnen de symptomen soms geheel verdwijnen. Dan kan men na enkele dagen rust opnieuw proberen te stijgen, maar uiterst behoedzaam. Bedenk dat de ernstige symptomen van hoogteziekte binnen enkele uren fataal kunnen zijn.

In de praktijk echter valt het wel mee:
Onze reis heeft voldoende acclimatisatietijd in Caraz op 2800 meter en Huaraz op 3100 meter. Pas daarna gaan we geleidelijk omhoog.

Op tochten die boven de 5000 meter gaan is onze ervaring dat ongeveer de helft van de deelnemers wel enigszins last heeft van de hoogte; minder dan 1 % van de deelnemers ontwikkelt zodanige symptomen dat hoger gaan ontverantwoord wordt geacht, en/of de reis moet worden onderbroken.

Door ervaring kunnen onze reisbegeleiders de symptomen goed onderkennen en passende maatregelen nemen. Zonodig kunnen extra rustdagen worden ingelast om te acclimatiseren.
Als je bij jezelf of een andere deelnemer symptomen van hoogteziekte waarneemt, blijf dan niet alleen, resp. laat de ander niet alleen, en vertel e.e.a. meteen aan de reisbegeleider.

Persoonlijke medicijnen

* 1 Ciproxine antibiotica kuur bij bacteriële darminfecties
* 1 Augmentin of amoxycyline antibiotica kuur bij luchtweginfecties + algemeen breedspectrum
* aanbevolen diamox bij tochten waarbij je boven de 3000 meter slaapt (1 strip = 25 tabletten van 250 mg)
* azaron, lidocaïnezalf bij insectenbeten
* sterilon/betadine-iodium voor wondontsmetting
* leukoplast 2nd skin voor blaarpreventie
* hansaplast bij wondjes
* paracetamol als pijnstiller
* insectenafweermiddel bijvoorbeeld autan
* zonnebrandolie/crème minimaal factor 10
* lippenbescherming minimaal factor 10, zinkzalf, lippenbalsem
* isostar o.i.d. door transpiratie en inspanning verlies je veel zouten, door isostar toe te voegen aan je drink- water herstel je het evenwicht.
* een rekverband, knieband bij knieproblemen
* sporttape
* Arnica of SRL bij spierpijn of kneuzingen
* immodium bij diarree
* ORS tegen uitdroging bij diarree
* strepsils bij keelpijn

De antibioticakuren (ciproxin en augmentin) en diamox en lidocaïnezalf zijn op recept via je huisarts te verkrijgen. Informeer bij je ziektekostenverzekeraar naar een eventuele
vergoeding.

Over de uitrusting

Schoenen
Je loopt heel wat uren per dag. Het is dus belangrijk dat je schoenen goed zitten. Wanneer je nieuwe schoenen moet kopen, verdient het aanbeveling om ze 1/2 tot 1 maat groter te kopen dan je gewone maat. Pas ze met een extra paar
sokken aan. Als je nl. lang loopt, zetten je voeten op. Daar komt bij dat je bergafwaarts niet met je tenen in de knel komt. Zorg hoe dan ook dat de schoenen goed ingelopen zijn. Voorts passeer je wel eens beken, modderige paden en sneeuw, zodat een redelijke mate aan waterdichtheid is vereist, evenals een goede profielzool.

(Dag)rugzak
Je kunt je bagage laten dragen tot 12 kg. Je bagage kun je in een plunjezak of grote rugzak of tas doen. Voor de spullen die je tijdens het lopen nodig hebt volstaat een dagrugzak. We adviseren een dagrugzak met een inhoud van ± 35 liter (of meer).

Slaapzak
Een goede slaapzak (comfortabel onder -5º C / -10º C) is onontbeerlijk. Een lakenzak kan net even extra warmte geven of in heel warme streken de slaapzak vervangen. Er zijn fleece lakenzakken te koop die enkele graden aan je slaapzak toevoegen.

Kleding
Voor warm (ruim 25º C) tot zeer koud (-10º C). Zorg dat je altijd een laagje extra hebt.

Paklijst

kleding + slapen
~ slaapmatje
~ slaapzak (buitentemperatuur kan `s nachts dalen tot min 15 ºC)
~ lakenzak*
~ opblaaskussentje*
~ waterdichte slaapzakhoes*
~ sokken/kousen min. 3 paar (eventueel ondersokken)
~ (thermo) ondergoed
~ T-shirts
~ fleece trui
~ body warmer*
~ korte broek
~ trekking broek
~ donsjack*
~ regen/windjack
~ regenbroek
~ gamaschen
~ handschoenen
~ wandelschoenen
~ sandalen/gympen
~ pet/shawl/muts
~ zwembroek/badpak

algemeen
~ dagrugzak
~ zakmes
~ dagboek*
~ leesboek*
~ reserve veters
~ naaispullen*
~ zaklamp + batterijen
~ plastic zakken
~ plunjebaal
~ hangslotje om plunjezak, kast ed. af te sluiten.
~ fototoestel + fotorolletjes + batterijen fototoestel
~ veldfles
~ zonnebril/gletsjerbril
~ reserve bril/lenzen
~ loopstokken

toiletartikelen
~ shampoo
~ zeep
~ tandenborstel
~ tandpasta
~ lippencrème
~ zonnebrand
~ kam/borstel
~ toiletpapier

~ dunne handdoek
~ tampons/maandverband
~ medicijnen (zie boven)

reisbescheiden
~ moneybelt of halstasje voor bescheiden:
- paspoort
- vliegticket
- geld
- bankpasjes/credit card
- inentingsboekje*
- verzekeringsbewijs + alarmnummer

* = niet (altijd) noodzakelijk

N.B. Maak van alle belangrijke papieren kopieën en bewaar exemplaren thuis en onderweg, apart van de originelen.

Bagage

Tijdens de trek mag 12 kg p.p. aan persoonlijke bagage worden afgegeven. Spullen die niet nodig zijn tijdens de trek kunnen eventueel achtergelaten worden in Lima, Caraz of Cuzco. Om alles goed verpakt mee te nemen, kun je bij HT Wandelreizen een plunjebaal van sterk materiaal voor € 45,-- kopen (plus eventuele verzendkosten € 6,75). Handig is ook een klein hangslotje, om de plunjebaal af te sluiten.

Verzekering

Wij stellen een adequate reisverzekering verplicht. Een annuleringsverzekering raden we sterk aan. Beide soorten verzekeringen kun je via HT Wandelreizen afsluiten. Indien de reisverzekering wordt afgesloten via derden dan willen we graag voor vertrek de volgende gegevens van je ontvangen: verzekeringsmaatschappij, polisnummer, alarmnummer. Mocht zich tijdens de reis een probleem voordoen dan kunnen de reisleider en HT Wandelreizen snel handelen.

Categorie 4

De middelzware treks met regelmatig flinke hoogteverschillen (500-1000 meter), soms meerdere zware dagen achter elkaar. Gemiddelde looptijd per dag bedraagt ongeveer 5,5 uur.