



Bolivia

Bolivia is één van de armste en misschien wel het meest Indiaanse land van Zuid-Amerika. Overal zie je de felgekleurde draagdoeken om de schouders van vrouwen met hun bolhoedjes en vlechten.

- het echte Zuid Amerika
- La Paz, Titicaca meer en de Cordillera Real
- prachtige 12-daagse trekking
- beleef het magische zoutmeer van Uyuni

La Paz, Titicaca meer en de Cordillera Real

Zoals de vulkanen in de omgeving van Uyuni de westgrens van de Andes vormen, zo vormt de Cordillera Real de oostgrens. Tussen deze twee bergketen ligt een hoogvlakte en het mystieke Titicaca meer. La Paz, culturele hoofdstad van Bolivia, ligt aan de voet van deze besneeuwde bergen. Na een bezoek aan Copacabana, een dorpje aan de oevers van het Titicaca meer, beginnen we onze 12 daagse trekking door de Cordillera Real. Na een overnachting in La Paz vlieg je door naar Uyuni.

Uyuni

Het zoutmeer van Uyuni is van een buitenaardse schoonheid, het is van die natuurverschijnselen die je met eigen ogen gezien moet hebben. Het is enorm groot en perfect vlak, het lijkt op ijs maar het is zout ! Zo hier en daar zie je een 'wak' en daar kun je zien dat het zout zo'n 25 centimeter dik is; genoeg om een zwaar beladen vrachtwagen te dragen. Met een jeep rijden we van het ene hoogtepunt naar het andere.

Via La Paz vliegen we uiteindelijk terug naar Amsterdam.

Bekijk [hier de foto's](#) (externe link).

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 genoodzaakt zijn om tijdens de reis verschuivingen in het geplande programma aan te brengen.

dag 1 en 2 Amsterdam - La Paz

We vliegen vanaf Schiphol (of Brussel) via een aantal tussenlandingen naar La Paz, de hoofdstad van Bolivia. Het vliegveld El Alto van La Paz ligt op de hoogvlakte op een adembenemende 4150m hoogte. De stad zelf ligt iets lager, in de beschutting van een grote kloof, met het centrum op 3600m en uitzicht op de met sneeuw bedekte vulkaan Illimani (6462 m). De eerste paar dagen houden we ons rustig, om te wennen aan de hoogte.

dag 3 La Paz

In de nabijheid van het hotel zijn prachtige markten, en overal zitten Aymara-vrouwen (met bolhoedjes) met hun handelswaar op straat. In de stad kunnen diverse musea bezocht worden, maar er zijn ook mogelijkheden om groepsgewijs een city tour te doen (inclusief een bezoek aan het surrealistische landschap van Moon Valley) in combinatie met een acclimatisatietocht naar de bijzondere Palca canyon.

dag 4 La Paz - Tiwanaku - Copacabana

Met de bus rijden we in twee uur naar Tiwanaku. We bezoeken de ruïnes van Tiwanaku, een cultuur die veel ouder is dan die van de Inca's en dateert van 1500 voor- tot 800 na Chr. Vroeg in de middag rijden we in drie uur naar Copacabana aan het gigantische Titicacameer. Om hier te komen zullen we een klein stukje per boot afleggen, hetgeen een leuke afwisseling is. Copacabana is een bedevaartsoord waar je je auto of je ezel kunt laten zegenen en voor je kunt laten bidden; het katholicisme uit zich hier in een vrolijke vermenging met het oude moeder-aarde geloof.

dag 5 Copacabana - Isla del Sol

De volgende morgen varen we naar Isla del Sol, het eiland van de Zon. Hier maken we een dagtocht. In ongeveer vier tot vijf uur lopen we over de kam van het eiland, vanaf de Inca-ruïnes aan de noordkant naar de Inca-trappen en het kleine Inca-paleisje Pilcocaima aan de zuidkant. We hebben een prachtig uitzicht op de Cordillera Real. Volgens de legende is op dit eiland de eerste Inca-koning Manco Capac met zijn zustergemalin Mama Oclo door hun vader, de Zon, op aarde gezet. We overnachten in een zeer eenvoudige hostel aan het water, aan de noordkant van het eiland.

dag 6 Isla del Sol - Sorata

We verlaten Isla del Sol per boot en, alvorens we koers zetten naar het vasteland (Copacabana), brengen we een bezoek aan Isla de la Luna, alwaar we de gerestaureerde ruïnes van het voormalige maagdenverblijf bezoeken. Hier werd aan de uitverkorene jonge dames geleerd hoe te weven, te handwerken en zich te gedragen als een dame. Alles onder leiding van de vrouw van de koning. Het uiteindelijke doel van deze jonge dames: gedurende één jaar de vrouw te mogen zijn van de koning. Wanneer we aankomen in Copacabana, worden we opgewacht door onze keukenploeg/hulpgids met een minibus, vanaf hier vergezellen zij ons op onze trektocht door de Cordillera Real. De minibus brengt ons naar Sorata (2670 meter). Hier overnachten we in een voormalig staatshotel. Ook al is deze locatie enigszins gedateerd, het is een waar voorrecht om hier te mogen overnachten en je de glorie van weleer voor te stellen.

dag 7 Sorata – Cocoyo

We vertrekken per jeep en rijden in ongeveer 4 uur naar het gehucht Cocoyo. Onderweg zien we enkele goudmijnen en kunnen we genieten van het zicht op Mt. Jancouma 6427 meter, we zien maïs plantages en vogels. We zoeken een goede plek voor onze eerste kampeernacht. Vanuit Cocoyo kijken we uit op een bergflank waar goudmijnen te vinden zijn; de hutjes van de mijnwerkers bestaan uit uitsluitend een plastic dak boven het hoofd, hetgeen het duidt op het vermoeden van een zwaar en armoedig bestaan.

dag 8 Cocoyo – Chajolpaya

De kans bestaat dat we wakker worden met ijs op de tent. We overleggen of we de tenten afbreken voor of na het ontbijt. Dan lopen we gedurende de ochtenduren naar de pas Asiri, gedeeltelijk over een ezelpad en een zandweg. Daarna, dalen we in een klein uurtje af om vervolgens zo'n anderhalf uur te stijgen naar een volgende vallei op hoogte. Deze dag komen we enige vorm van bewoning tegen, bestaande uit een paar huisjes, al dan niet bewoond. We worden meer en meer één met de natuur. Totale looptijd: 5,5 uur.

dag 9 Chajolpaya – Negruni

Vanochtend hebben we een pittige klim naar de Negruni pas (op 4950 meter) voor de boeg. Rechts van ons passeren we de Totochani, een geliefd gebied voor bergbeklimmers. Dan is het zoeken naar een goede kampplek, ondertussen genietend van de mooie meertjes en prachtig besneeuwde toppen. Na aankomst vertrekt onze eerste ploeg arrieros (= muilezeldrijvers). Morgenvroeg worden zij vervangen door een verse ploeg.

dag 10 Negruni – Lloco Lloconi (= Chearaco)

Vanaf onze kampplek dalen we af over een rotsachtig pad en we volgen dan de loop van de rivier. De omgeving doet lieflijk aan en voor het eerst sinds het begin van de trek passeren we echte bewoning (op 4000 meter). Na enige tijd slaan we rechts af een andere vallei in en zetten de stijging in. We lunchen op 4150 m. Dan is het nog 1,5 uur naar de kampplek, een mooie plek aan het water op een hoogte van 4270 meter. De rest van de middag hebben wij vrijaf.

dag 11 Lloco Lloconi – Janqu Lacaya

De eerste 2,5 uur stijgen we, het ene moment fors, het andere moment geleidelijk. Uiteindelijk bevinden we ons op de pas op 4774 meter en zetten daarna een eenvoudige afdaling in. In de verte zien we een weg, die we morgen grotendeels zullen volgen. Totale looptijd 5 uur.

dag 12 Janqu Lacaya – Quta Thiya

In 2,5 uur lopen we naar de pas op 5000 meter. We volgen veelal de onverharde weg, auto's kom je hier nagenoeg niet tegen, en als het kan maken we een doorsteek. Ook al volgen we de weg, het uitzicht is subliem: achter ons besneeuwde toppen en links van ons een aaneenschakeling van turquoise gekleurde meren. Ons kamp ligt op 4460 m. Om dit te bereiken lopen we zo'n zes uur. In de avond vertrekt onze tweede muilezelploeg.

dag 13 rustdag

Wassen, luieren, vissen, een topje beklimmen of een wandeling langs de meren. Iedereen kan een individuele keuze maken. Vandaag worden we opnieuw bevoorrad, hetgeen tevens betekent dat onze kok en zijn helpers de volgende dag per auto naar het volgende kamp vertrekken. Wij genieten in alle rust van onze prachtige, meerrijke en bergachtige omgeving.

dag 14 Quta Thiya – Ajuani

Vandaag lopen we grotendeels over vals plat. Dan volgt een stijging en krijgen we zicht op een mooi stukje altiplano met meertjes, de Huayna Potosi berg en een grote roodgekleurde (onbemande) berghut waar we de nacht zullen doorbrengen. In totaal lopen we 4,5 uur.

dag 15 Ajuani – Lago Juricota

Bij vertrek vanaf de berghut staat ons een verrassing te wachten, er is een nieuwe ploeg arrieros. Dit keer worden onze spullen vervoerd door zowel ezeltjes als...jawel: lama's. Een belevenis op zich om te zien hoe deze dieren gevangen worden, bij elkaar gehouden worden en beladen worden. Vandaag hebben wij de keuze uit een tweetal routes (verschil in looptijd = 1 uur). De keuze is aan de groep. In beide gevallen komen we uit bij een sublieme plek op 4700 m aan een meertje met uitzicht op de Condoriri. Rechts daarvan ligt de Austria Peak, ons doel voor morgen. Totale looptijd bedraagt 4,5 uur.

dag 16 Juricota - Tuni Condoriri

Vandaag zien we de indrukwekkende besneeuwde top van de kolos "Condoriri" en lopen we in de buurt van de Austria Peak (5355 meter) met prachtige uitzichten op de bergtoppen. We dalen af tot aan het basiskamp van de Tuni Condoriri lagune. We lopen vandaag zo'n 7 uur.

dag 17 Tuni Condoriri - Liviñosa

Na het verlaten van onze kampeerterrein zullen we twee passen met een gemiddelde hoogte van 4850 meter oversteken. Daarna dalen we af in de canyon naar onze kampeerplek op 3800 meter. Het is ongeveer 8-9 uur lopen.

dag 18 Liviñosa - Botijlaca - La Paz

In ongeveer een uur dalen we af naar Botijlaca, waar het transport staat te wachten om ons naar La Paz te brengen. Het doet pijn om afscheid te moeten nemen van deze omgeving en de mensen die ons de gedurende deze trek begeleid hebben. In 3 uur rijden we terug naar La Paz. Onderweg stoppen we in de buurt van het basiskamp van Mt. Huayna Potosí 6088 meter en het spookdorp Milluni met zijn begraafplaats.

dag 19 vlucht naar Uyuni

12.000 km² aan zoutvlakte met een diepte van 120 meter. Kortgezegd indrukwekkend. In verband met de enorme oppervlakte die we willen bestrijken, zullen we een groot deel van de komende dagen per jeep vervoerd worden. We vertrekken in alle vroegte uit La Paz en vliegen naar Uyuni.

Na aankomst beginnen we met een bezoek aan de treimbegraafplaats waar je de overblijfselen kunt zien van de negentiende en vroege 20ste eeuwse stoomlocomotieven, daarna bezoeken we Colchani, de belangrijkste fabriek voor de jodering van zout. Lunchen doen we in het kleine stadje Coquesa, later op de middag maken we een korte wandeling bergopwaarts maken naar de Tunupa-vulkaan om de mummies te zien en een mooi uitkijkpunt. We dalen af en rijden verder, voor een volgende wandeling op het eiland Incahuasi, een hoogtepunt vanwege de aanwezigheid van gigantische cactus en het Andes-knaagdier Viscacha. Deze plek biedt een prachtig landschap en veel fotomomenten, transfer naar een privé hostel.

dag 20 naar Quetena

Op de salar/zoutvlakte is van alles te zien. Per jeep brengen we een bezoek aan de de meest indrukwekkende hoogtepunten, waaronder de grotten "las galaxias", een oude begraafplaats, prachtige rotsformaties en een aantal lagunes (meertjes met laagstaand water), Afhankelijk van omgeving, licht en temperatuur laten de lagunes steeds andere kleuren zien (rood, roze, groen, grijs en blauw); fotogenieker kan het niet zijn. We overnachten in een primitieve groepsaccommodatie.

Als je vroeg op staat kun je van een mooie zonsopgang genieten. Vandaag bezoeken we de grotten "las galaxias", we genieten van onze lunch en genieten van de vredige omgeving. `s Middags vervolgen we onze reis door de Siloli-woestijn (prachtige rotsformaties), onderweg zien we diverse Andes-lagunes, waarvan er een aantal bevolkt worden door vele flamingo's. Afhankelijk van omgeving, licht en temperatuur laten de lagunes steeds andere kleuren zien (rood, roze, groen, grijs en blauw); fotogenieker kan het niet zijn. We gaan verder richting de vulkanische zone van geisers, "Sol de Mañana" waar het landschap ons terugvoert naar het tijdperk waarin de aarde werd gevormd met borrelende modderpoelen, fumarolen en het aroma van zwavel. We eindigen in het dorp Quetena, waar we onze hostelaccommodatie vinden.

dag 21 Quetena - Uyuni

We vertrekken vroeg en bezoeken de laguna Katal. We maken een korte wandeling van 1 uur. We reizen verder naar de rotsvallei waar we we picknick lunchen hebben. In deze vallei zien we bizarre rotsformaties die het resultaat zijn van de wind en zanderosie, we gaan verder en bezoeken de kloof van Alota met een prachtig uitzicht over de hele vallei, na 1,5 uur rijden stoppen we kort in het vriendelijke mijnwerkersdorp San Cristobal en gaan dan verder naar Uyuni. `s Avonds nemen we afscheid van dit prachtige/bijzondere gebied en de lokale mensen die ons de afgelopen dagen begeleid hebben. Hotelovernachting in Uyuni.

dag 22 vlucht naar La Paz

We keren in aller vroegte per vliegtuig terug naar La Paz. De rest van de dag is vrij te besteden.

dag 23 en 24 vlucht La Paz - Amsterdam

Bij de prijs inbegrepen

- * lokaal vervoer en transfers, m.u.v. eventuele facultatieve excursies in La Paz
- * retourvlucht La Paz - Uyuni
- * alle maaltijden tijdens de trek
- * alle overnachtingen in tweepersoonskamers op basis van logies en ontbijt
- * entreegeld Tiwanaku
- * tijdens de treks Boliviaanse Engelssprekende gids, paarden/ezels voor bagage vervoer, keukenploeg
- * Nederlandse reisleiding vanaf 8 deelnemers
- * het laten dragen van 10 kg persoonlijke bagage tijdens de treks
- * medicijn- / EHBO-kit
- * voorbereidingsbijeenkomst

Niet bij de prijs inbegrepen

- * retourvlucht Amsterdam-La Paz (deze kan via ons geboekt worden)
- * reserveringskosten € 25,-- per factuur
- * bijdrage garantiefonds € 10,-- per persoon
- * toeslag eenpersoonstent € 65,--
- * toeslag eenpersoonskamer € 450,--
- * wijzigingskosten € 35,--
- * vaccinaties, reis- en annuleringsverzekering
- * fooien lokale staf
- * 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

Groepsgrootte

Minimaal 4 reizigers

Maximaal 12 reizigers

4-8 reizigers: begeleid door een Engelssprekende lokale gids

9-12 reizigers: begeleid door een Engelssprekende lokale gids en Nederlandse reisbegeleiding

Klimaat

Bijna de gehele reis verblijven we op hoogtes boven de 3500 meter, vaak boven de 4000 meter. We steken zelfs een aantal passen van rond de 5000 meter over. Hoog in de bergen wordt het 's nachts erg koud (tot -10°C) terwijl overdag in het zonnetje de temperatuur gevoelsmatig oploopt tot 10 à 20 $^{\circ}\text{C}$. Verder is er, wanneer deze reis wordt uitgevoerd, altijd kans op een flinke regenbui of zelfs sneeuw. Goede regenkleding heb je zeker nodig.

Tijdsverschil

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

Geld

Het bedrag dat je extra nodig hebt in Bolivia betreft maaltijden als we niet op trektocht zijn, fooien, drankjes en andere persoonlijke uitgaven. Neem hiervoor ongeveer € 300,-- (bij voorkeur in contanten) mee. Neem daarnaast wat extra mee voor onvoorziene omstandigheden. Je kunt in Bolivia euro's wisselen. Overigens staat de tijd in Bolivia ook niet stil en is het tegenwoordig steeds beter mogelijk om geld te pinnen. Dit kan zeker in La Paz.

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 deblokken voor geldopnames in landen buiten Europa en informeer naar de limiet.

Procedure van vertrek

Uiterlijk 3 uur voor vertrek dien je aanwezig te zijn bij de balie die correspondeert met het vluchtnummer. Verdere informatie met betrekking tot het definitieve vluchtschema ontvang je tijdens de voorbereidingsbijeenkomst.

Paspoort

Voor een toeristische reis naar Bolivia heb je geen visum nodig. Je paspoort moet nog 6 maanden geldig zijn vanaf de inreis, met minimaal één lege visumpagina.

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

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

Vanaf geringe hoogte helemaal "inlopen" levert meestal nauwelijks problemen, 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 menu houdt hier rekening mee.

5. Bewust diep, volledig ademen (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 hoogte ziekte 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. We raden dan ook het preventief gebruik van diamox aan op slaaphoogtes boven de 3000 meter. dosis: 2 maal per dag 250 mg voor de duur van het verblijf op grote hoogte

7. Bij tochten met een verhoogd risico (vliegen naar Lhasa, expedities boven de 6000 meter) nemen we doorgaans een hogedrukkzak (Gamow Bag of PAC) mee zodat we in geval van nood afdaling van ongeveer 2000 meter binnen 5 minuten kunnen simuleren. Het gebruik van deze hogedrukkzak is ook effectief gebleken.

Lichte symptomen van hoogteziekte:

- enigszins slap, loom gevoel
- kortademigheid bij inspanning
- hoofdpijn
- misselijkheid
- gebrek aan eetlust
- spijsverteringsstoring: obstipatie / diarree, winderigheid
- slecht slapen
- onregelmatige ademhaling tijdens het slapen lichte duizeligheid
- lichte zwelling van handen, voeten, gezicht

Bij alleen deze symptomen hoeft 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 bij elkaar 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 activiteit beperken
- ophoesten van roze tot bruin sputum
- hoge hartslag, ook na rust (meer dan 110 slagen per minuut)
- blauwe verkleuring van gezicht en lippen
- geringe urine-uitscheiding (minder dan 1/2 liter 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: ONMIDDELIJK OMLAAG.

Iemand met deze problemen moet onder begeleiding omlaag, zo mogelijk gedragen worden, omdat inspanning een en ander kan verergeren.

Na een betrekkelijk geringe daling van 500 tot 1000 m 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.

Door ervaring kunnen onze reisbegeleiders de symptomen goed onderkennen en de nodige 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 een en ander 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, lidocaïne-zalf 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
- * norit bij lichte darmklachten
- * immodium bij diarree
- * ORS tegen uitdroging bij diarree
- * strepsils bij keelpijn

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

We zorgen daarnaast voor een medicijnkit voor ernstige gevallen. De kans dat we die nodig hebben is klein, maar aanwezig.

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 -10° 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 25° C) tot zeer koud (-10° C). Zorg dat je altijd een laagje extra hebt.

Paklijst

kleding + slapen

- ~ slaapmatje
- ~ slaapzak (buitentemperatuur kan `s nachts dalen tot min 15 °C)
- ~ 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*
- ~ hoofdlamp + batterijen
- ~ plastic zakken
- ~ plunjebaal
- ~ hangslotje om plunjezak, kast ed. af te sluiten.
- ~ fototoestel + geheugenkaartjes + accu`s 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, noteer de nummers van de travellercheques 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 La Paz. Omdat er vanuit Nederland vaak tenten en een medicijnton meegaat naar Bolivia, vragen we onze deelnemers om niet meer dan 15 kg aan ruimbagage mee te nemen (dit is exclusief handbagage). De overige kilo's kunnen dan gebruikt worden voor de groepsbagage. Om alles goed verpakt mee te nemen, kun je bijvoorbeeld een plunjebaal van sterk materiaal gebruiken. 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 ons 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 reisleiding en Nunatak snel handelen.

Categorie 4

Dit is een middelzware trek met regelmatig flinke hoogteverschillen (500-1000 meter), soms met meerdere zware dagen achter elkaar. Gemiddelde netto looptijd per dag bedraagt ongeveer 5,5 uur. Je loopt meerdere dagen achter elkaar boven de 4000 meter en kampeert daar ook. De hoogste pas is 5100 meter.