



## Peru Cordillera Huayhuash

Twee spectaculaire berggebieden van Peru worden in deze drieweekse reis gecombineerd. We lopen 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 verplaatsen we ons per bus naar het schilderachtige stadje Llamac waar onze tocht in de Huayhuash begint.

### Cordillera Huayhuash

Al snel belanden we in een wereld vol met gletsjers, hemelsblauwe bergmeren, groene "Andes"-weiden en rotsige bergpassen. We steken vijf passen over van ongeveer 4700 meter waar geregeld condors overheen zweven. We kamperen 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 ongelooflijke 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 eindigen we in Cajatambo, een typisch Peruaans dorpje waar ook de tijd lijkt te hebben stilgestaan.

Deze reis kan ook als [individuele reis](#) geboekt worden.

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

De beschrijving en prijs informatie is nog niet up-to-date

De beschrijving is nog niet up-to-date.

### **dag 1 Amsterdam naar Lima**

Vandaag vliegen we naar Lima. Na aankomst op de luchthaven worden we naar ons hotel gebracht.

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

Al vroeg vertrekken we voor een busrit die ons naar de witte bergen voert. Vanaf het centrum van Lima zien we langzaam hoe de buurten armer worden en de omgeving meer en meer woestijn. Uiteindelijk zien we alleen nog kartonnen hutjes in bizarre bergen van zand. We volgen de mistige woestijnkust en slaan dan af naar het oosten, langzaam omhoog naar het Andesgebergte. De woestenij maakt langzaam plaats voor kleine, door irrigatie groene akkertjes, als we met een riviertje mee omhoog klimmen. Via haarspeldbochten wordt het landschap grilliger en gaan we al hoger tussen rotsige bergen op weg naar de Conococha-pas. Daarachter zien we ineens de witbesneeuwde hoge toppen en uitgestrekte groene Andes-weiden met schapen, koeien, en ook hier en daar weer lama's. Dit is de Cordillera Blanca. Nu zit je alleen nog maar in de bus en hoef je 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. We rijden 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. We kunnen de hoogste berg van Peru zien liggen: de Huascarán met zijn zuidelijke (6768 meter) en noordelijke (6655 meter) top. Na een lange rit komen we aan in het bergdorpje Caraz waar we twee nachten verblijven in een eenvoudig hostel (2290 meter).

### **dag 3 Caraz (2290 meter) - vrije dag**

Deze dag doen we het rustiger aan 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 Huinchus (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 maken we een wandeling bij de prachtige diepblauwe meertjes in de kloof van Llanganuco. Met uitzicht op de witte toppen vertelt onze gids een legende uit de bergen; het sprookjesachtig verhaal over het ontstaan van de Huascarán (6768 meter) en de Huandoy (6395 meter). In dit gebied zien we ook de polylepsis bomen met hun kenmerkende bruinrood gekleurde, vervellende stammen. Na een mooie wandeling reizen we naar de Humacchuco gemeenschap, een inheems volk dat aan de voet van de bergen Huandoy en Huascarán. 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. We maken hier een acclimatisatie wandeling. We beginnen bij de brug van Santa Cruz village ten zuidoosten van Huaraz. De wandeling is een geleidelijke klim over een lokaal pad, we zullen er Quechua mensen ontmoeten die nog steeds hun traditionele kleurrijke Andes kleding dragen. We komen vlakbij hun traditionele lemen huizen langs en zien hoe ze leven zoals ze al talloze eeuwen doen, omgeven door groenrijke akkers, waar ze tarwe, maïs en aardappelen verbouwen. Wanneer we bij het meer aankomen, staan we versteld van het prachtige zicht op het Cordillera Blanca gebergte met zijn hoogste berg Huascarán (6768 meter). We lunchen en genieten van het panorama, voordat we aan onze niet te moeilijke afdaling naar de brug bij Shansha Village beginnen. Op onze weg naar beneden hebben we zicht op de vallei en de Cordillera Blanca pieken. Bij de brug worden we opgepikt en gaan we naar Huaraz, waar we in een hotel overnachten. Deze acclimatisatie tocht is ongeveer 6 uur.

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

Eerst laten we ons een stukje vervoeren per bus. Bij het plaatsje Olleros gaan we lopen. De Rio Negro houden we aan onze linkerhand. Nadat we enkele boerderijen zijn 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. We kamperen op een vlakke plaats op ongeveer 4150 m.

**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 ons geeft spectaculaire uitzichten. Het pad loopt verder omhoog door dit hooggebergte paradijs naar de pas op 4700 m. Het zal wel niet gemakkelijk gaan zo voor 't eerst in de reis op deze hoogte. Gelukkig dalen we vandaag ook weer een stuk af. We kamperen op een hoogweide met een mooi uitzicht op de vallei: Callejon de Conchucos.

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

Wanneer we weer wat meer zijn afgedaald, komen we 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. Hebben we gisteren het tempelcomplex van de pré-Inca beschaving niet bezocht dan doen we dat vandaag. Verder doen we het vandaag rustig aan. Wie wil kan een bezoek brengen aan de warme baden in de buurt.

## **dag 10 Chavin naar Llamac 2950 meter hoogte**

Nadat we vervolgens per busje de Cordillera Blanca weer overgestoken zijn, brengen we 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 goed na 100 jaar zijn.

's Middags rijden we door naar het stadje Chiquian, dat als uitvalsbasis dient voor tochten in de Cordillera Huayhuash. Hier staan de paarden met hun drijvers klaar om onze lasten de komende dagen te vervoeren. We dalen in eerste instantie af naar de rivier die we vervolgens een tijdje volgen. We lopen 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. We kamperen 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 zien we 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. We kamperen op een uitzonderlijk mooie plek aan het Laguna Jahuacocha op 4066m. 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 (6094m), Yerupaya (6634m) Rasac (6017m) en Sacra (5548m). Natuurlijk kun je ook lekker uitrusten onder het genot van een goed boek.

## **dag 13 Jahuachocha naar Matacancha**

Vandaag steken we, zoals op de meeste dagen op deze trek, een hoge pas over van 4750 meter. Naarmate we verder stijgen 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 houden we lunchstop. Vervolgens dalen we weer af naar de groene weiden langs het riviertje waar weer veel paarden los lopen te grazen. We volgen nu de vallei die recht voor ons licht en lopen langs de gehuchten Rondoy en Matacancha. Een uurtje verderop maken we kamp direct aan de voet van de pas die we morgen oversteken.

## **dag 14 Matacancha naar Mitucocha**

Een gemakkelijk doch steil pad voert omhoog naar de pas Cacanampunta op 4700m. 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. We dalen af door de Quebrada Caliente naar Laguna Mitucocha op 4250m.

### **dag 15 Mitucocha naar Carhuachocha**

Deze wandeldag leidt over een pas van 4650 m. Het landschap is heel open en weids. Pas tegen het eind wordt het wat dramatischer en de 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 uitzicht op de Yerupaja en Siula Grande.

### **dag 16 Carhuachocha**

Dit is een rustdag. Eventueel kunnen we deze voor een dagwandeling gebruiken.

### **dag 17 Carhuachocha naar Huayhuash**

Deze dag hebben we de keus uit twee routes. In principe nemen we 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 stijgen we langzaam voorbij twee meertjes. Bij een grote moerasachtige plek gaat 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. We lopen 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 over weide bergland-schappen brengt je boven op een volgende pas. Van hier komt de Cordillera Raura in het vizier. Met uitzicht op de azuurblauwe Laguna Viconga houden we lunchpauze. Een uurtje verderop ligt ons kamp. Er 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 dalen we 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 ons terug in Lima. Overnachting aldaar in een comfortabel hostal.

### **dag 21 en 22 vlucht Lima-Amsterdam**

Overdag heb je in Lima nog tijd de stad en haar bezienswaardigheden te bezoeken. `s Avonds nemen we dan de vlucht terug naar Amsterdam, waar we de volgende dag aankomen.

## 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. Minimum aantal deelnemers is 1, maximum aantal deelnemers 12. Je reist dan in een internationale groep. 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

We worden vroeg opgehaald bij het hotel, rond 05:00 uur, voor een avontuurlijke rit van ongeveer vier uur naar het pittoreske stadje Mollepata (2800 meter). Mollepata is een aantrekkelijk stadje gebouwd op de hellingen van het bovenste deel van de Apurimac rivier vallei, Vanaf hier is het nog een korte rit naar Challacancha (3675 meter), het startpunt van de trektocht. De lastdieren worden klaargemaakt en het team maakt zich gereed voor de wandeling. De wandeling duurt ongeveer 3 uur over een rotsbedweg naar de eerste camping in Soraypampa (3900 meter). Onderweg krijg je de kans om de bijzondere flora en fauna van de Andes te bewonderen. En het hoogtepunt? De majestueuze Salkantay-berg, die trots boven de vallei en de omliggende toppen uittorent. Voor wie zich goed voelt, is er de mogelijkheid om een extra acclimatisatiewandeling naar het Humantaymeer (4250 meter) te maken. Dit pad leidt je in 1,5 uur omhoog naar het kristalheldere meer, waarna je in ongeveer een uur weer afdaalt naar Soraypampa. Overnachting in tent (maaltijden ontbijt, lunch, diner)

Klim naar Soraypampa: 225 meter / Hoogste punt: 3900 meter / Afstand tot Soraypampa: 7 km /

Looptijd: 3 uur

Humantaymeer vanuit Soraypampa: Stijging: 350 meter / Daling: 350 meter / Hoogste punt: 4250 meter / Afstand: 4 km / Lopen: 2,5 uur

### dag 23 Abra Salkantay pass (4630 meter) - Chaullay (2865 meter)

Vandaag is een van de hoogtepunten van de reis, over de Abra Salkantay bergpas (4630 meter), net onder de indrukwekkende Salkantay. De dag begint vroeg, we verlaten Soraypampa en gaan omhoog naar het gletsjermeer van Soyrococha (4470 meter). Vanaf hier wordt het pad steiler, waardoor het lopen op dit gedeelte langzaam gaat. We bereiken de Abra Salkantay bergpas, het hoogste punt van deze trek! Het uitzicht is adembenemend. Aan de ene kant zie je de ijzige gletsjers van de "Savage Mountain", terwijl de andere kant een vallei langzaam overgaat in groene, tropische vegetatie. Er is ook een spectaculair uitzicht op bergtoppen zoals: Humantay, Tucaruay en Pumasillo. Na een korte pauze dalen we af langs het Humantay-meer, naar Ichupata en Huayracmachay. De kale berggebieden maken langzaam plaats voor het weelderige groen van de tropische jungle, met zijn dichte bossen en verrassende flora. De dag eindigt in Chaullay (2865 meter), in een totaal ander klimaat en atmosfeer dan de dag ervoor. Overnachting in tenten. (maaltijden ontbijt, lunch, diner)

Stijging: 730 meter / Daling: 1765 meter / Hoogste punt: 4630 meter / Afstand: 17,5 km / Lopen 8-9 uur.

## **dag 24 Lucmabamba (2130 meter)**

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. De vegetatie is zeer dicht en we zien een verscheidenheid aan orchideeën en indrukwekkende watervallen ongeveer 80 meter hoog. We kamperen in Lucmabamba. (maaltijden ontbijt, lunch, diner)

Afdaling: 735 meter / Hoogste punt: 2130 meter / Afstand: 19,7 km / Lopen 5-6 uur.

## **dag 25 Lucmabamba - Llactapata – Waterkrachtcentrale - lokale trein naar Aguas Calientes**

Vandaag is de laatste wandeldag. Een geleidelijke klim bergop door weelderige sub-tropische bossen brengt ons naar Llactapata (2740 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 een bezoek aan de ruïnes van Llactapata dalen we af richting de Urubamba-vallei en komen uiteindelijk bij de waterkrachtcentrale. Aan de overkant van de brug wacht het treinstation, het laatste einde van deze onvergetelijke trektocht. Een geweldige treinreis van 30 minuten brengt ons naar Aguas Calientes aan de voet van Machu Picchu. We overnachten in Aguas Calientes (1950 meter) in een hotel. (maaltijden ontbijt, lunch, diner)

Stijging: 680 meter / Daling: 985 meter / Hoogste putn: 2815 meter / Afstand: 12 km / Lopen 4-5 uur

## **dag 26 Aguas Calientes - Machu Picchu - Cuzco**

Vandaag begint vroeg, na het ontbijt, nemen we de eerste bus naar Machu Picchu. We arriveren bij de ingang zodra de site opengaat. We krijgen een 2 uur durende rondleiding waarin je meer leert over de fascinerende Inca-cultuur en de belangrijkste delen van de indrukwekkende citadel bezoekt. Na deze onvergetelijke ervaring, keren we terug naar Aguas Calientes. Hier nemen we de trein naar Ollantaytambo, gevolgd door een rit van 2 uur terug naar Cuzco, waar we in een hotel overnachten. (maaltijd ontbijt)

## **dag 27 en 28 Cuzco-Lima-Amsterdam**

`s Ochtends of in de loop van de middag vliegen we terug naar Lima. (maaltijd ontbijt) 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.

Wie wil kan ook nog 1 dag of enkele dagen langer in Cuzco blijven. De vluchten van Cuzco naar Lima gaan dagelijks. Ook is er iedere dag een vlucht van Lima naar Amsterdam.



## Bij de prijs inbegrepen

- \* alle interlokale vervoer en transfers, m.u.v. eventuele facultatieve excursies
- \* alle maaltijden tijdens de trek
- \* overnachtingen in tweepersoonskamers 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
- \* medicijn / EHBO-kit
- \* voorbereidingsbijeenkomst

## 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 garantiefonds € 10,-- 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

## Groepsgrootte

Minimaal 8 reizigers

Maximaal 12 reizigers

Deze reis wordt begeleid door een Engelssprekende lokale gids

De reis kan ook uitgevoerd worden vanaf 6 reizigers, er is dan een toeslag:

bij 6 personen een toeslag van € 175,--

bij 7 personen een toeslag van € 95,--

## Reissom extensie Salkantay en Machu Picchu

Heen	Terug	Kosten
6 juli 2022	13 juli 2022	€ 895,-- # Exclusief ticket
8 september 2022	15 september 2022	€ 895,-- # Exclusief ticket

# onder voorbehoud

## Bij de reissom inbegrepen

- \* luchthaventransfers Cuzco
- \* 2 overnachtingen in Cuzco op basis van 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 (7 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 reissom 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 € 80,--
- \* persoonlijke uitgaven (frisdrank, souvenirs, alcoholica)

## Aantal deelnemers extensie

**Minimum aantal deelnemers: 2**

**Maximum aantal deelnemers: 12**

Je reist in een internationale groep.

## 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 nachttemperatuur. 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  $-10^{\circ}\text{C}$ ) terwijl overdag in het zonnetje de temperatuur oploopt tot 20 à 25  $^{\circ}\text{C}$ . Verder is er in juni en ook in augustus/september, wanneer deze reizen worden uitgevoerd, 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.

## Geld

Het bedrag dat je extra nodig hebt in Peru betreft maaltijden als we niet op trektocht zijn, 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, maar sinds kort ook in Huaraz en Caraz. Ook een creditcard wordt in de grote steden (Lima) 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 deblokken voor geldopnames in landen buiten Europa en informeer naar de limiet.

Voor de actuele wisselkoers [klik hier](#). (Oanda.com)

## 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.

## Visum en paspoort

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

## 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.

Wij 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 -5° C / -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\*
- ~ 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
- ~ desinfectie-gel (handen wassen zonder water/zeep, belangrijk omdat er lang niet overal water beschikbaar is)
- ~ tandenborstel
- ~ tandpasta
- ~ lippencrème
- ~ zonnebrand



- ~ kam/borstel
- ~ toiletpapier
- ~ dunne handdoek
- ~ tampons/maandverband
- ~ medicijnen (zie boven)

reisbescheiden

~ moneybelt of halstasje voor bescheiden:

- paspoort
- vliegticket
- geld
- Travellercheques/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 Lima, Caraz of Cuzco. Omdat er vanuit Nederland vaak tenten en een medicijnton meegaat naar Peru, 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 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 reisleader en Nunatak snel handelen.

## Categorie 4

De middelzware treks met regelmatig flinke hoogte-verschillen (500-1000 m) te overbruggen, soms meerdere zware dagen achter elkaar. Gemiddelde looptijd per dag bedraagt ongeveer 5,5 uur.