



Guatemala

Een van de vele eigenschappen die van Guatemala een mooi vakantieland maken, is zijn compactheid. Verschillende klimaat gebieden en ecosystemen liggen er dicht bij elkaar. Om die reden is het zeer eenvoudig om in één vakantie, 4 trektochten te maken in compleet verschillende omgevingen.

- 4 verschillende trektochten
- levende Maya cultuur
- regenwoud, nevelwoud, gebergte en (actieve) vulkanen
- lokale reisbegeleiding

Regenwoud, nevelwoud en (actieve) vulkanen

Onder andere regenwoud, nevelwoud, gebergte en (actieve) vulkanen, maken allemaal deel uit van de reis. Een andere aantrekkingskracht van Guatemala is zijn levende Mayacultuur. Veel mensen denken dat de Maya een uitgestorven volk is, maar niets is minder waar. 50-60% van de Guatemalteekse bevolking heeft een Maya afkomst en leeft nog volgens zijn oude gebruiken. Tijdens veel van de wandelingen zullen we van dichtbij deze cultuur meemaken.

Hoogtepunten van de reis

- Trektocht door de jungle van Petén. Petén is het noordelijke departement van Guatemala en voornamelijk bekend vanwege de vele verlaten Mayasteden. Tijdens een driedaagse trektocht bezoeken we de nog grotendeels begroeide archeologische site “El Zotz” en aan het eind van de tocht arriveren we bij de beroemde stad “Tikal”.
- Trektocht van 3 dagen van Nebaj naar het dorpje Todos Santos Cuchumatanes. Deze tocht leidt ons door de Cuchumatanes gebergte. De grootste en hoogste niet vulkanische bergketen van Centraal-Amerika. Tijdens de tocht bezoeken we, en verblijven we in dorpjes waar bijna nooit toeristen komen.
- Beklimming van de Santa Maria vulkaan (3772 meter). We kamperen een nacht op de top om een zonsopkomst mee te maken met zicht op bijna alle grote vulkanen van Guatemala. Van de Santa Maria heb je ook goed uitzicht op de Santiaguito krater die onder ons ligt (+/- 2800 meter). De Santiaguito is een van de meest actieve vulkanen ter wereld en heeft een eruptie bijna elke 45 tot 90 minuten.
- Trektocht van 3 dagen van Quetzaltenango naar het meer van Atitlán. Een van de populairste wandeltochten van Guatemala. We wandelen met prachtige uitzichten en door koffieplantages naar het meer van Atitlán. Door velen beschouwd als een van de mooiste meren in Guatemala.
- 2-daagse beklimming van de Acatenango vulkaan (3976 meter). De naastgelegen Fuego (3763 meter) is een andere actieve vulkaan met grote kans op lava spuwende erupties. De krater van de Fuego ligt ongeveer 4 km van de Acatenango en er is behoorlijke kans dat we ‘s avonds een grote vuurwerk show krijgen.

Boek tijdig

In verband met beperkte beschikbaarheid van sommige hotels, is het noodzakelijk tijdig te boeken. Ook zullen de vluchten naarmate het vertrek dichterbij komt, minder beschikbaarheid hebben en vluchten over het algemeen duurder worden. Wil je mee naar Guatemala wacht dan niet te lang met boeken.

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

Het gaat hier om een avontuurlijke en voor Nunatak experimentele 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 lokale reisleiding kan zich genoodzaakt zien om tijdens de reis verschuivingen in het geplande programma aan te brengen.

In verband met beperkte beschikbaarheid van sommige hotels en vluchten is het noodzakelijk tijdig te boeken.

dag 1 Amsterdam-Guatemala-Stad

Aankomst op de luchthaven van Guatemala. We verblijven in een kleinschalig modern-ecologisch hotel.

dag 2 reisdag naar Río Dulce

Onze bus brengt ons in 6 uur naar Río Dulce. Hier kruist de snelweg de rivier door middel van een hoge boogbrug. Río Dulce is de naam van het dorpje en gelijknamige rivier die uitmondt in de Caribische zee. Bij aankomst in het dorpje is er tijd voor lunch (niet inbegrepen). Na de lunch gaan we met een lancha (boot) naar de jungle lodge waar we 2 nachten verblijven. De lodge ligt aan een zijtak van de rivier en je bevindt je werkelijk in het midden van de jungle. Er is elektriciteit slechts van 6 tot 10 uur 's avonds, maar er is een apart systeem dat wordt aangedreven door zonnepanelen voor LED-verlichting. Verblijf in tweepersoonshuisjes met eigen badkamer. Ontbijt en diner inbegrepen.

dag 3 wandeling naar Livingston

Vanuit de lodge kun je een prachtige wandeling maken naar het dorpje Livingston. Dit is een wandeling van 5-6 uur door de jungle onder leiding van een gids. (± 10km, 120 meter hoogteverschil). Tijdens de tocht hebben we onder andere een prachtig zicht over de Río Dulce en bezoeken we een kleine grot. Livingston is een stad aan de kust, bekend om zijn Caribische sfeer. De bevolking hier is Garífuna, een volk dat afstamt van de slaven die met de slavenhandel naar Amerika zijn gebracht. Een lunchpakket is inbegrepen. De terugreis naar de lodge is met een lancha. Ontbijt, lunch en diner inbegrepen.

dag 4 reisdag naar Florés

In de ochtend nemen we een lancha terug naar Río Dulce. De boottocht duurt ongeveer 45 minuten tot 1 uur. Hier zal het vervoer wachten om ons naar Florés te brengen. Halverwege is er een stop voor de lunch bij Finca Ixobel, een prachtig ecohotel en boerderij in één. Deze nacht verblijven we in Florés, een schilderachtige koloniale stad op een klein eiland in het meer van Petén Itzá. Na aankomst heb je de rest van de dag vrij om zelf het stadje te verkennen. Vandaag verdelen we ook de bagage; wat je meeneemt op de 3-daagse trekking, en wat per auto naar El Remate vervoerd wordt. Ontbijt en lunch inbegrepen.

dag 5 wandeling naar El Zotz

Deze dag beginnen we al vroeg (05.00 uur). We worden opgehaald in het hotel in Flores, en naar Cruce Dos Aguadas gebracht. Hier ontmoeten we de gids en beginnen we aan de tocht naar de archeologische site van El Zotz. De tocht duurt 3 dagen en eindigt in Tikal. Tijdens de tocht passeren we een archeologische site die nog grotendeels door de natuur wordt bedekt. Er zullen paarden zijn om onze bagage te dragen. Vandaag lopen we ongeveer 20 km in \pm 6-7 uur. Bij aankomst bij El Zotz zetten we ons kamp op. We maken de zonsondergang mee op een uitzichtpunt over de jungle en na zonsondergang kunnen we zien hoe een groot aantal vleermuizen hun grotten verlaten. Ontbijt, lunch en diner inbegrepen.

dag 6 wandeling naar El Yesal

In de ochtend bezoeken we de archeologisch plaats "El Zotz". Deze ligt ongeveer 2,5 km van het kamp. In totaal lopen we ongeveer 6 km deze ochtend. In de middag lopen we 10 km (2-3 uur) naar El Yesal, waar we ons kamp opzetten. Ontbijt, lunch en diner inbegrepen.

dag 7 wandeling naar Tikal

De laatste etappe naar Tikal: we verlaten El Yesal en wandelen in de richting van Tikal National Park, dit is nog zo'n 15 km (5 uur). Na de lunch maken we nog een korte ronde langs de highlights van Park Tikal. Dan wacht de bus op ons en reizen we naar El Remate, gelegen aan het oostelijke puntje van het meer van Petén Itzá. De kleine hotels liggen aan het water en we kunnen zwemmen in het helderblauwe meer. Vergeet niet de zonsondergang mee te maken. We verblijven hier één nacht. Ontbijt, lunch en diner (voorgerecht of dessert + hoofdgerecht) inbegrepen.

dag 8 reisdag naar Lanquin

Vandaag een lange reisdag; om 08.00 uur reizen we van El Remate naar Lanquin. Hier verblijven we 2 nachten in een mooi hotel aan de rand van het dorp, en middenin de natuur. Er is een restaurant en zwembad. Voor deze nachten een leuke ervaring; we verblijven in glamping tenten. Ontbijt en diner (1 hoofdgerecht naar keuze) inbegrepen.

dag 9 dagtour naar Semuc Champey

Vandaag de tour waarvoor we hier zijn gekomen; vanuit de lodge vertrekken we voor de tour naar Nationaal Park Semuc Champey. Dit is een natuurlijk gevormde brug van kalksteen waarop zich turquoise gekleurde poelen hebben gevormd, en onder de oppervlakte stroomt de rivier Cahabon. Dit is een excursie van een hele dag, waar je begint met de grotten van Kan-Ba. Dit grottenstelsel heeft veel water, dus hier ga je doorheen door te zwemmen, klimmen, klauteren en glijden met alleen een kaarsje in je hand als verlichting (eventueel optioneel). Daarna gaan jullie naar Semuc Champey zelf, waar je naar het uitzichtpunt kunt klimmen en kunt zwemmen in de turquoise waterpoelen. Tenslotte "tuben" we een stuk over de rivier in banden. Lunch is inbegrepen. Een avontuurlijke dag! Ontbijt, lunch en diner (1 hoofdgerecht naar keuze) inbegrepen.

dag 10 Lanquin naar San Cristobal Verapaz

Tijd voor de volgende bestemming; we maken een stop in het prachtige gebied van San Cristobal Verapaz. Hier ligt een prachtig hotel middenin de bossen, waar we de nacht verblijven. In de ochtend is het een vrije korte rit vanuit Lanquin. In de middag neemt de lokale gids ons mee voor een korte en ontspannende wandeling door de hoteltuinen, waar we de groentetuin bezoeken, de orchideëenkwekerij, en het hertenkamp. We eindigen met een drankje of kopje koffie in het restaurant. Ontbijt en diner (1 hoofdgerecht + dessert + koffie) inbegrepen.

dag 11 wandeling naar Acul

In de ochtend vertrekken we naar het dorpje Nebaj. Nebaj en en twee omliggende dorpjes worden de Ixil-driehoek genoemd. In de burgeroorlog werd dit gebied zwaar getroffen door zowel het leger als wel de guerrilla. Ongeveer 20% van de bevolking is “verdwenen”. Om deze reden was de regio lang op hun hoede voor buitenstaanders en nog houdt nog steeds vast aan haar tradities. De gids ontvangt ons in Nebaj voor de lunch. Daarna wandelen we naar het dorpje Acul (de chauffeur brengt de bagage naar Acul). Het ligt in een prachtige groene vallei en sommige mensen hebben soms het idee dat ze zich in de Zwitserse Alpen bevinden. (afstand 7km, hoogteverschil 380 meter). We verblijven 1 nacht in een rustiek hotel, gevestigd in een kaasboerderij. Vandaag organiseren we ook weer de bagage voor wat we meenemen de komende 3 dagen. De overige bagage wordt naar Quetzaltenango vervoerd. Let op; dit is een koud gebied dus neem voldoende warme kleding mee. Ontbijt, lunch en diner (1 hoofdgerecht + 1 drankje) inbegrepen.

dag 12 wandeling naar Chortiz

Vandaag beginnen we een 3-daagse trektocht van de Ixil-driehoek naar Todos Santos Cuchumatanes. Zowel de Ixil-driehoek als het Cuchumatanes gebergte zijn twee van de mooiste gebieden in Guatemala, waar nog maar weinig toeristen komen. Deze tocht is een van de weinige mogelijkheden om het gebied te betreden. Tijdens de tocht passeren we dorpjes die niet bereikbaar zijn met de auto en waar men nog steeds leeft op hun eigen manier. Door de slechte bereikbaarheid van de dorpen zal dit hopelijk nog voor enige tijd zo blijven, waardoor een bezoek een unieke ervaring is. Vandaag wandelen we van Acul (1930 meter) tot Chortiz (3150 meter), ongeveer 7-9 uur lopen. Tijdens de tocht moeten we totaal 1200 meter klimmen (afstand 15km). In Chortiz overnachten we in een lokaal huis / hostel. Primitieve accommodatie (zeer koude douche aanwezig, afhankelijk van het beschikbare water). Ontbijt, lunch en diner inbegrepen.

dag 13 wandeling naar La Ventoza

Vandaag vervolgen we onze route. We wandelen 14 kilometer van Chortiz naar La Ventoza. Deze route gaat over de Ixil hooglanden, een prachtig landschap met dramatische uitzichten. De route gaat 600 meter omhoog, en ook weer 500 meter naar beneden. Aan het eind van de wandeling wacht de bus en brengt ons naar het restaurantje voor de lunch, en daarna installeren we ons in het lokale gastgezin in La Ventoza om de nacht door te brengen. Ontbijt, lunch en diner inbegrepen.

dag 14 reisdag naar Quetzaltenango

Vanmorgen rijden we in 30-45 minuten naar de voet van La Torre (3828 meter), de hoogste niet-vulkanische piek in Midden-Amerika. Deze beklimmen we onder leiding van een lokale gids (1,5 uur klimmen, 400 meter, 2,5 uur dalen, 800 meter). Tijdens de vrij steile afdaling, nuttigen we onze lunch. Na de afdaling rijden we naar Todos Santos. Na een kort bezoek aan het dorp, rijden we naar Quetzaltenango (4-5 uur). We komen hier vroeg in de avond aan. Quetzaltenango is de tweede stad van het land en is verschillend erg van de meer bekende toeristische bestemming Antigua. Veel bezoekers vinden het zelfs een veel interessantere stad. Quetzaltenango staat ook wel bekend als Xela, dit is de Maya-naam voor de stad. In Xela vind je een oud historisch centrum met vele neoklassieke gebouwen. Ontbijt, lunch en diner inbegrepen.

dag 15 Quetzaltenango in de nacht start beklimming Santa Maria Vulkaan

Vandaag hebben we tijd te besteden in Quetzaltenango. Dit is de tweede grote stad van Guatemala en van alle gemakken voorzien, om inkopen te doen of de wasserette te bezoeken. Je kunt een lokale markt bezoeken (la Democracia), of simpelweg koffie drinken op het centrale plein en het dagelijks leven bekijken. Na het avondeten in het gastgezin worden we om 0.00 uur opgehaald voor de nachtelijke beklimming naar de Santa Maria vulkaan. Dit is de hoogste piek van de "Diez Señores," oftewel "Tien Heren," die de stad Quetzaltenango omringen. Het is een bijna perfecte kegel, die 3772 meter boven de zeespiegel rijst. De hike duurt 5 uur zodat we op tijd zijn voor de zonsopkomst. Hier hebben we een prachtig uitzicht op de toppen van andere vulkanen op een zee van wolken, en de laagvlakte van de Pacifische kust. Ook heb we uitzicht van bovenaf in de krater van de actieve vulkaan Santiaguito en mogen we hopelijk een uitbarsting bewonderen. Na ongeveer twee uur op de top doorgebracht te hebben, wandelen we in zo'n 3 uur naar beneden en komen jullie rond 10.30 uur (dag 16) weer terug in Quetzaltenango. Ontbijt, lunch en diner inbegrepen.

dag 16 terugkomst van de Santa Maria vulkaan

Na een warme douche en een lunch bij het gastgezin brengen we een bezoek aan de prachtige warmwaterbronnen, bekend als de "Fuentes Georginas" organiseren. Deze vulkanische baden hoog in de bergen gelegen, in de buurt van het dorp Zunil. Het klimaat op deze afgelegen locatie is dat van een subtropisch nevelwoud, en daarom omgeven door weelderige tropische vegetatie. De rit ernaartoe is prachtig langs lokale akkers, en het warme water is een genot voor de spieren. Ontbijt, lunch en diner inbegrepen.

dag 17 wandeling naar K'omonoj

Vandaag beginnen we een 3-daagse wandeling naar Lake Atitlán. Drie dagen door dorpen, bossen, langs boerderijen en uiteindelijk het beste uitzicht op het mooiste meer ter wereld, Lago de Atitlán. De wandeling begint in Xecam nabij Cantel (hoogte ongeveer 2450 meter), op slechts 30 minuten van Quetzaltenango. We beginnen met een stevig stuk. In de eerste twee uur klimmen we naar 3050 meter. Dan dalen we via een vooral bosrijke omgeving met pijnbomen en koffie plantages. Het laatste deel van deze afdaling is het moeilijkste (30 minuten op zeer gladde hellingen), voordat we de rivier Nahualate bereiken op 1470 meter. Hierna moeten we ongeveer 45 minuten klimmen (130 meter stijgen) om het dorp van K'omonoj (1600 meter) te bereiken. We verblijven vannacht in dit leuke dorpje. Primitieve accommodatie. Douche en elektriciteit aanwezig. Totale afstand vandaag: ± 17 km - 7-8 uur. Ontbijt, lunch en diner inbegrepen.

dag 18 wandeling naar het meer van Atitlán

Vandaag komen we aan bij de rand van het meer van Atitlán. Na zo'n 6 uur wandelen, bereiken we het dorp Santa Clara La Laguna (2100 meter) waar we lunchen in een typisch Guatemalteekse "comedor". Na de lunch is er tijd om uit te rusten en het dorpje te bekijken. Primitieve accommodatie. Douche en elektriciteit aanwezig. Totale afstand vandaag: ± 17 km - 7-8 uur. Ontbijt, lunch en diner inbegrepen.

dag 19 wandeling naar San Juan la Laguna

Vandaag staan we vroeg op, om 04.00 uur, en beklimmen we in 45 minuten de piek genaamd "El Rostro Maya" (100 meter stijgen), dit betekent het "Maya-gezicht". Deze piek is een beroemd uitzichtpunt over het meer van Atitlán. Dit meer, 85.000 jaar geleden gevormd door een enorme vulkaanuitbarsting, is een wonder van de natuur. Het is aan de ene kant begrensd door drie vulkanen (Atitlán, Tolimán, en San Pedro) en verder omgeven door groene heuvels. Na het bewonderen van de zonsopkomst en we ter plaatse hebben ontbeten, gaan we verder naar het dorp San Juan la Laguna (1560 meter). Totale afstand ± 8 kilometer - 3 uur. We verblijven 2 nachten in een leuk ecohotel aan de rand van het meer, in tweepersoonskamers met badkamer. Ook mogen de kayaks gratis gebruikt worden. Ontbijt en diner (voorgerecht en dessert van de dag, hoofdgerecht naar keuze en 1 natuurlijk drankje) inbegrepen.

dag 20 dagwandeling naar naar Tzununá of San Marcos

Vandaag wandelen we langs een klein deel van het meer (± 6km). We komen langs kleine dorpjes en genieten van het uitzicht op het meer. We worden bij het hotel per boot opgehaald en varen naar Santa Cruz. Vandaar lopen we naar Tzununá of San Marcos (we mogen op dat moment beslissen waar we eindigen). In de inheemse Maya dorpjes rondom het meer zien we vrouwen in kleurrijke traditionele klederdracht hun dagelijkse activiteiten doen. En bovendien wandelen we met panoramisch uitzicht op het meer en de vulkanen. Na aankomst in San Marcos of Tzununá brengt de boot ons weer terug naar het hotel, waar de middag vrij te besteden is. Ontbijt en diner (voorgerecht en dessert van de dag, hoofdgerecht naar keuze en 1 natuurlijk drankje) inbegrepen.

dag 21 reisdag naar Antigua

Na het ontbijt worden we met de boot opgehaald en naar Panajachel gebracht. Daar stappen we over op het vervoer naar Antigua, het beroemde koloniale stadje. Onderweg brengen we een bezoek aan Iximché, een kleine archeologische vindplaats in de hooglanden van Guatemala. Het was ooit de hoofdstad van het Kaqchikel-Maya-koninkrijk. Op de site zijn verschillende piramides en tempels, paleizen en balvelden te bewonderen. Er is ook een klein museum. Na het bezoek vervolgen we de rit naar Antigua. Hier verblijven we de 2 nachten in een bijzonder hotel. Dit hotel steunt een lokaal onderwijsproject, door het afdragen van 100% van de winst. Dus door hier te logeren doneren we ook aan dit project! Het hotel is modern met prachtige koloniale design details. Het naastgelegen restaurant is de hele dag open voor maaltijden en koffie. Het hotel ligt aan de rand van het centrum, op 10 minuutjes lopen van het centrale plein en de beroemde gele boog. De middag is vrij te besteden om in Antigua rond te kijken. Ontbijt inbegrepen.

dag 22 en 23 beklimming Acatenango vulkaan

Tijd voor wat adrenaline: we hiken naar de Acatenango vulkaan. Dit is de vulkaan die vlak naast de actieve Fuego vulkaan ligt, buiten Antigua. De hike naar Acatenango is van moeilijk niveau, het is namelijk een "overnight hike". Je neemt dus slaapspullen en eten mee naar boven, in je rugzak. We hebben deze trekking georganiseerd bij een lokaal tourbedrijfje die zich inzetten om de lokale bevolking te betrekken bij het toerisme. We worden opgehaalt in Antigua, en na een rit in in het busje komen we eerst bij het huis van de gids, waar we een typisch ontbijt krijgen in het huis van zijn moeder. Daarna begint de hike. We komen in de middag aan in het basecamp, waar een fijn kampvuur wordt gestookt voor de kou. Vanaf hier kunnen we goed kijken naar de uitbarstingen van de Fuego vulkaan. We slapen in een rustieke cabaña voor maximaal 4 personen. In de middag is er nog een extra hike (3 uur), waar we dichterbij de Fuego kunnen komen. Dit is inbegrepen maar optioneel als je niet wilt gaan. De volgende ochtend heel vroeg wandelen we naar de top van de Acatenango, van waaruit we de zon ziet opkomen, met een uitzicht van 360 graden rondom! Daarna pakken we de spullen weer in, en komen we in de middag terug in Antigua. Dag 22 - ontbijt, lunch en diner inbegrepen. Dag 23 - ontbijt inbegrepen.

dag 24 en 25 terugvlucht naar Amsterdam

Transfer van Antigua naar de luchthaven Guatemala City. Ontbijt is inbegrepen. De volgende dag komen we aan in Amsterdam.

Data

Heen	Terug	Prijs	Ticket vanaf
27 okt 2025	20 nov 2025	€ 3795	€ 1350

[Boeken](#) [Optie](#)

Boek tijdig

In verband met beperkte beschikbaarheid van sommige hotels. Ook zullen de vluchten naarmate het vertrek dichterbij komt minder beschikbaarheid hebben en vluchten over het algemeen duurder worden. Wil je mee naar Guatemala wacht dan niet te lang met boeken.

Bij de prijs inbegrepen

- * luchthaventransfers
- * alle overige (groeps-)transport tijdens de reis
- * alle overnachtingen in eenvoudige hotels, lodges, tent of bij lokale families (in de hotels in tweepersoonskamers)
- * verschillende lokale Spaanstalige gidsen met tolk of Engelsprekend gidsen.
- * bagagevervoer
- * ontbijt, lunch en diner inbegrepen zoals aangegeven in de dag tot dag beschrijving (exclusief drankjes tenzij anders aangegeven in de dag tot dag beschrijving).
- * entree Nationale Parken
- * medicijn- / EHBO-kit
- * reserveringskosten
- * bijdrage Reisgarantieregeling VZR Garant

Niet bij de prijs inbegrepen

- * retourvlucht Amsterdam-Guatemala-Stad (deze kan via ons geboekt worden)
- * overige maaltijden niet vermeld in de dag tot dag beschrijving (lunch dag 1, 2, 8, 10, 19, 20, 21, 23 en 24, diner dag 1, 4, 21, 23 en 24)
- * wijzigingskosten € 35,- na boeking
- * persoonlijke uitgaven (souvenirs, frisdrank, alcoholica)
- * excursies wanneer niet vermeld of aangegeven als facultatief
- * reis- en annuleringsverzekering
- * vervoer naar en van Schiphol
- * vaccinaties

Groepsgrootte

Minimaal 6 reizigers

Maximaal 8 reizigers

Ook bij minder dan 6 reizigers kan de reis doorgaan.

Vanaf 4 reizigers geldt een toeslag van € 275,-- p.p.

Tijdsverschil

Het in Guatemala 7 uur vroeger dan in Nederland in de wintermaanden en 6 uur vroeger in de zomermaanden.

Paspoort en visum

Voor deze reis is een paspoort nodig die nog minimaal 6 maanden geldig is. Je hebt voor Guatemala geen visum nodig.

Geld

De munteenheid in Guatemala is de quetzal.

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)

Vaccinaties

De volgende vaccinaties worden aanbevolen:

- DTP
- Havrix tegen geelzucht (Hepatitis A)

Informeer bij je huisarts of de GGD en neem dan je reisschema mee, soms veranderen de gebieden waar bepaalde ziektes optreden of heb je nog andere vaccinaties nodig.

Paklijst

kleding + slapen

- ~ slaapmatje
- ~ slaapzak (tot –5 graden Celsius)
- ~ lakenzak*
- ~ opblaaskussentje*
- ~ waterdichte slaapzakhoes*
- ~ sokken/kousen min. 4 paar
- ~ (thermo) ondergoed
- ~ T-shirt met lange mouwen
- ~ T-shirt
- ~ fleece trui
- ~ korte broek
- ~ trekking broek
- ~ regenjas
- ~ regenbroek
- ~ gamaschen
- ~ handschoenen
- ~ wanten
- ~ wandelschoenen (B/C)
- ~ sandalen/gympen
- ~ pet/shawl/muts
- ~ zwembroek/badpak

algemeen

- ~ grote dagrugzak
- ~ zakmes
- ~ dagboek*
- ~ leesboek*
- ~ reserve veters
- ~ naaispullen*
- ~ hoofdlamp plus reservebatterijen
- ~ plastic zakken
- ~ plunjebaal of stevige reistas
- ~ hangslotje om plunjezak, af te sluiten.
- ~ fototoestel + batterijen/accu fototoestel
- ~ veldfles
- ~ zonnebril
- ~ reserve bril/lenzen
- ~ loopstokken

toiletartikelen

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

- ~ dunne handdoek
- ~ medicijnen (zie afzonderlijk lijstje)

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.

Persoonlijke medicijnen

- * 1 Ciproxine antibiotica kuur bij bacteriële darminfecties
- * 1 Augmentin of amoxyciline antibiotica kuur bij luchtweginfecties + algemeen breedspectrum
- * 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 20
- * lippenbescherming minimaal factor 20, 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 lidocaïne-zalf zijn op recept via je huisarts te verkrijgen. Informeer bij je ziektekostenverzekeraar naar een eventuele vergoeding.

Verzekering

Het afsluiten van een reisverzekering stellen wij verplicht. Een annuleringsverzekering raden wij sterk aan. Beide verzekeringen kun je regelen via ons. Indien de reisverzekering wordt afgesloten via derden dan ontvangen we graag voor vertrek de volgende gegevens: verzekeringsmaatschappij, polisnummer, alarmnummer. Mocht zich tijdens de reis een probleem voordoen dan kan Nunatak snel handelen.

Categorie 4

Zoals aangegeven gaan we tijdens deze reis verschillende meerdaagse trekkings doen in verschillende ecosystemen. Elk ecosysteem heeft zijn eigen eigenschappen die van invloed zijn op de zwaarte van de reis.

De trek naar El Zotz en Tikal gaat door het regenwoud. Relatief hoge temperaturen en zeer hoge luchtvochtigheid maken deze trek gevoelsmatig soms zeer zwaar. We bezoeken Guatemala in het “droge” seizoen maar in deze regio betekent dit dat er dan gemiddeld minder regen valt, maar er is altijd kans op buien. Dit kunnen hele zware stortregens zijn. De regen heeft ook invloed op de conditie van het pad dat dan op plaatsen erg modderig kan zijn. Grote kans dat je voeten niet droog blijven. Daarentegen zijn er weinig hoogteverschillen. We overnachten 2 nachten in tenten. De trek door het nevelwoud gaat wel door gebied met hoogteverschillen, en door de nevel kan er een hoge luchtvochtigheid zijn. De route ligt al een stuk hoger, dus in het algemeen zal het koeler wandelen zijn. Ook hier is er altijd kans op regen.

De rest van de trekkingen doen we in de Westelijke Hooglanden. Dit gebied is beduidend hoger gelegen en is qua temperatuur een stuk aangenamer wandelen. Tijdens de wandeldagen zijn er regelmatig flinke hoogteverschillen (750 meter of meer) meerdere dagen achter elkaar. Er zijn enkele lange wandeldagen van 8 tot 10 uur per dag, en soms ook meerdere achter elkaar. De hoogste pieken zijn El Torre (3837 meter), Santa Maria (3772 meter) en Acatenango (3976 meter). Op de laatste 2 pieken overnachten we in tenten. Reken op temperaturen net onder het vriespunt en een gure wind.

Tijdens deze reis kunnen we dus zeer uiteenlopende temperaturen verwachten. Van 35° (of meer) in de jungle tot -5° (of minder) op de vulkanen. Kleeft je in laagjes die je gemakkelijk aan en uit kunt trekken. Neem adequate regenkleding mee. Lichte kleding met lange mouwen en lange pijpen kan nodig zijn om je 's avonds te beschermen tegen de muggen in de jungle.

Tijdens de tocht hoef je niets te dragen anders dan een dagrugzak met de spullen die je bij je wilt hebben. De rest van de bagage wordt op verschillende manieren naar de slaapplekken gebracht, al naar gelang de locatie (dragers, paarden, pick-up of onze tourbus). Sommige dagen vragen we je een pakketje te maken met spullen voor 1 nacht, andere keren heb je toegang tot al je bagage.