



Peru & Bolivia

Tussen altiplano en zoutvlakte

Tourcode: **SPB**

Groepsgrootte: **4-24**

Aantal dagen: **24**

Routekaart



Uitgebreide reisbeschrijving

Welkom

Ruige bergketens en ontzagwekkende vulkanen, resten van mysterieuze beschavingen en een kleurrijke inheemse bevolking kenmerken deze spectaculaire reis door de Andeslanden Peru en Bolivia. Zwerf met Shoestring mee over de eindeloze hoogvlaktes van Salar de Uyuni. Je bezoekt de ruïnes van de legendarische Incastad Machu Picchu. Maar er valt nog veel meer te ontdekken op deze tocht dwars door de Altiplano.

Moeilijkheidsgraad Informatie

De zwaarte van onze reizen is zeer verschillend. Daar komt nog bij dat de beleving van de zwaarte van een reis erg persoonsgebonden is. Om een idee te geven van de zwaarte van een reis hebben we het volgende puntensysteem ontwikkeld:

Categorie A: Lichte reis, voor iedereen te doen. Korte reisafstanden, goede hotels, reis



met een laag tempo.

Categorie B: Goed te doen voor iedereen die zich voorbereidt. Soms wat langere reisafstanden, goede hotels of kampeergelegenheid, soms avontuurlijke overnachting, reis met een gewoon tempo.

Categorie C: Goed te doen, voor iedereen die zich goed voorbereidt en zich flexibel opstelt, maar er zitten zware trajecten in de reis, lange afstanden of daglooptochten, er kan een aantal plekken zijn met eenvoudige accommodatie.

Categorie D: Redelijk zware reis door lange reisafstanden, vaak primitieve accommodatie of tenten, fikse looptochten.

Categorie E: Zware reis. De reiziger kent zichzelf en bereidt zich goed voor, beseft dat de reis veel van hem/haar vergen kan.

Deze reis heeft zwaarte D. De reis is door ieder normaal gezond persoon met een zekere lichamelijke fitheid te maken. Het reistempo van deze reis ligt erg hoog; er zijn weinig rustdagen. Af en toe heb je te maken met lange reistijden en, afhankelijk van de groepsgrootte, een keer of twee keer een rit met de nachtbus. Houd hier rekening mee. Vooral de busrit van La Paz naar Uyuni is afzien. Dit gecombineerd met de grote hoogtes waar we reizen kan zorgen voor vermoeidheid en zeker in het begin zullen een aantal reizigers last krijgen van hoofdpijn door een milde vorm van hoogteziekte. Wie in het begin rustig aan doet zal snel acclimatiseren. We hebben hier en daar rustpunten in de reis ingebouwd om je onderweg tot rust te kunnen laten komen. Weliswaar overnachten we in middenklasse hotels, maar houd er rekening mee dat de reis door een ontwikkelingsland gaat, met een veel lagere levensstandaard dan wat je thuis gewend bent. Verder is het mogelijk dat er door weer of slecht wegenonderhoud wegen tijdelijk onbegaanbaar zijn en we moeten afwijken van de route. Een flexibele en positieve instelling is dan ook minstens zo belangrijk als lichamelijke fitheid.

Wat is inclusief

- Internationale vluchten
- binnenlandse vlucht Cuzco – Lima
- alle transport met (mini)bus (alleen Nazca – Arequipa met eersteklas openbaar vervoer bus)
- hotelovernachtingen
- treinreis Aguas Calientes v.v.
- bezoek Machu Picchu
- tweedaagse excursie Colca Canyon incl. entreegeld
- jeepexcursie zoutvlaktes Uyuni incl. entreegeld en lunch
- Nederlands- of Engelstalige reisbegeleiding
- luchthavenbelastingen
- brandstofheffing.

Wat is exclusief

- Facultatieve vlucht Nazcalijnen / Inca Trail / jungleverlenging (bij boeking opgeven)
- maaltijden
- optionele excursies
- overige entreegelden
- fooien
- boekingskosten
- bijdrage Calamiteitenfonds



- vóertrekbelasting
- reis- en annuleringsverzekering.

Vluchtinfo

Het hierboven getoonde vluchtschema is onder voorbehoud van wijzigingen. De meest gebruikte luchtvaartmaatschappijen voor deze reis zijn: Iberia, KLM, Delta Airlines, Continental Airlines.

Accommodatie en vervoer

Vervoer

Gedurende de rondreis wordt gebruik gemaakt van privébusen. Alleen voor het traject van Nazca naar Arequipa gebruik je een comfortabele lokale nachtbus. Op het korte traject (ca. 15 minuten rijden) van Copacabana naar de grens met Peru (Kasani) maak je gebruik van óf minibussen óf lokaal vervoer. Aan de andere kant van de grens word je door de eigen bus weer opgehaald en rijd je verder naar Cuzco. De treinreis naar Aguas Calientes is inbegrepen in de reissom net als de binnenlandse vlucht van Cuzco naar Lima. Natuurlijk zijn alle busreizen en transfers van en naar het vliegveld inbegrepen. Eventuele extra vervoerskosten bij optionele excursies zijn niet inbegrepen.

Bij een groep vanaf 8 personen zal de gehele reis met privévervoer uitgevoerd worden (behalve de openbare nachtbus Arequipa-Nazca). Bij een groep tot 7 personen zal met openbaar vervoer gereisd worden, behalve voor de trajecten Paracas-Ica, Arequipa-Colca Canyon-Puno en Kasani-Cuzco. Op dag 9 kan Tihuanacu hierdoor niet bezocht worden. Tussen Potosí en La Paz zal gebruik worden gemaakt van een nachtbus. Uiteraard zorgt de reisbegeleiding voor de kaartjes voor de openbaar vervoer bussen.

Accommodatie

Tijdens de rondreis overnacht je in waar mogelijk comfortabele hotels in tweepersoonskamers met bijna overal een eigen badkamer. De hotels in Boliva zijn eenvoudig. De meeste hotels hebben een eigen restaurant, en meestal een tuin of een terras. Reizigers die, zoals velen, alleen boeken, delen een tweepersoonskamer. We houden er uiteraard rekening mee dat je bij iemand op de kamer komt van hetzelfde geslacht. Mocht je een kamer voor je alleen willen, dan kan dat in principe (dit is niet mogelijk in Uyuni). Je betaalt hiervoor een eenpersoonskamertoeslag.

Verlengingen

Jungleverlenging:

De reis kan verlengd worden met een 4-daagse (3 nachten) oerwoudtocht in Puerto Maldonado (prijs € 449 per persoon). Ook deze verlenging dien je bij boeking door te geven. Je vluchten zijn in eerste instantie op aanvraag. Als je alleen boekt en er zijn geen andere deelnemers om een kamer mee te delen, komt er voor de jungleverlenging een eenpersoonskamertoeslag bij van € 99. De prijs van het jungle-arrangement is inclusief de transfer van het hotel in Cuzco naar de luchthaven, entree Tambopata Reservaat en lokale luchthavenbelastingen, maar exclusief fooien, drankjes en uitgaven van persoonlijke aard.

Op dag 23 vlieg je vanuit Cuzco in een half uur naar de stad Puerto Maldonado, waar je overstapt in de boot die je naar de jungle-lodge vaart. In de namiddag is er tijd voor een



welkomstdrankje en een korte wandeling naar een meertje. Na zonsondergang wordt er met de kano op uit getrokken om kaaimannen te spotten. Je ziet dan hun ogen glinsteren in het licht van je zaklamp. Dag 24 maak je een wandeling naar en een kanotocht over het meer, waar je met wat geluk reuzenrivierotters, apen, schildpadden en vele vogelsoorten kunt zien. In de namiddag heb je tijd om te relaxen of om op eigen gelegenheid te gaan wandelen. Dag 25 wordt vaak gebruikt om op eigen gelegenheid dingen te ondernemen of te wandelen op de uitgezette paden. Uiteraard kun je je ook aanmelden voor een door de lodge georganiseerde dagexcursie. Bijvoorbeeld een bezoek aan een kleine kleiwand of een dagwandeling naar het Katicochameer. De laatste dag (dag 26) ga je per gemotoriseerde kano terug naar Puerto Maldonado. Vanaf deze stad vlieg je terug naar Lima vanwaar je avondvlucht naar Amsterdam hebt. Dag 27 ben je weer thuis.

Bijkomende kosten

Houd er rekening mee dat je bij vertrek uit Lima nog \$ 31,- vertrekbelasting op de luchthaven dient te voldoen.

Zakgeld: Het door ons geadviseerde zakgeld is een minimum bedrag voor je maaltijden, drankjes, optionele excursies, entreegelden, ter plaatse te betalen luchthavenbelastingen en fooien. Het bedrag dat je uiteindelijk uitgeeft hangt natuurlijk sterk af van je eigen uitgavenpatroon, souvenirs zijn mede daarom niet inbegrepen.

Dag-tot-dag schema

	Vervoer	Route	Overnachting	
1.	Vliegtuig	Amsterdam - Lima	Lima	
2.	Privé bus	Lima - Pisco - Ica	Ica	Optioneel: Ballestas-eilanden
3.	Privé bus	Ica - Nazca	Nazca	
4.	Openbaar vervoer	Nazca - Arequipa	Nachtbus naar Arequipa	Optioneel: Vlucht Nazcalijnen en Kerkhof Chauchilla
5.		Arequipa	Arequipa	
6.	Privé bus	Arequipa - Chivay	Chivay	Tour Colca Canyon
7.	Privé bus	Chivay - Puno	Puno	Tour Colca Canyon
8.		Puno	Puno	Optioneel: Uroseilanden & Taquile
9.	Privé bus	Puno - La Paz	La Paz	
10.		La Paz	La Paz	
11.	Privé bus	La Paz - Uyuni	Uyuni	
12.		Uyuni	Uyuni	Inclusief: dagtour Salar de Uyuni
13.	Privé bus	Uyuni - Potosí	Potosí	
14.		Potosí	Potosí	Optioneel: bezoek aan de zilvermijnen
15.	Privé bus	Potosí - La Paz	La Paz	



16.	Privé bus	La Paz - Copacabana	Copacabana	
17.	Privé bus	Copacabana - Cuzco	Cuzco	
18.		Cuzco	Cuzco	Optioneel: Incatrail
19.		Cuzco	Cuzco	
20.	Trein	Cuzco - Aguas Calientes	Aguas Calientes	
21.	Trein	Aguas Calientes - Cuzco	Cuzco	
22.		Cuzco	Cuzco	
23.	Vliegtuig	Cuzco - Lima - Amsterdam	Vliegtuig	
24.		Aankomst Amsterdam	Amsterdam	

Dag-tot-dag beschrijving

Dag 1: Amsterdam - Lima

Je vliegt vandaag naar Lima, de hoofdstad van Peru waar je in de avond arriveert. De reisbegeleiding wacht je op op de luchthaven en brengt je met de bus naar het hotel in het moderne deel van de stad.

Dag 2: Lima - Pisco - Ica

Vandaag rijd je in ongeveer vijf uur naar het kustplaatsje Ica. Direct nadat je Lima uitrijdt zal de rust een weldaad voor je oren zijn. Je rijdt zuidwaarts door de woestijn, die zich van het midden van Chili tot aan het noorden van Peru uitstrekt als een smalle, droge kuststrook waar weinig leven wordt aangetroffen, maar waar met behulp van irrigatiesystemen steeds meer landbouw wordt bedreven.

Onderweg wordt gestopt in Pisco, vanwaar je een optionele excursie kunt maken naar de Ballestas-eilanden. Deze eilandengroep ligt op een half uur varen en vormt het leefgebied van duizenden zeeleeuwen, pinguïns, Peruaanse aalscholvers en rots- en bruine pelikanen. Een perfecte beschermplaats tegen mens en dier. Terwijl de zeeleeuwen rondom de boot zwemmen kijk je op naar de ontelbare vogels op de rotsen. Op de terugweg vaar je langs de 'Candelabra', een in rotsen uitgehouwen tekening waarvan de betekenis en oorsprong nog steeds onbekend is. De eilanden zijn beschermd natuurgebied. Eens in de vier jaar wordt deze regel verbroken. Dan komen de Peruaanse guano-stekers aan wal om de nitraatrijke uitwerpselen van de vogels te verzamelen. Dat guano een zeer belangrijk bestanddeel vormt van meststof werd pas in de negentiende eeuw ontdekt waardoor Peru anno nu de grootste exporteur ter wereld is.

Dag 3: Ica - Nazca

De combinatie van de koude Humboldt-golfstroom langs de kust van Chili en Peru en de droge woestijnlucht leidt tot prachtig gevormde zandduinen afgewisseld met oases. Ze ontstaan op die plaatsen waar de rivieren, ontsprongen in de Andes, uitmonden in de Grote Oceaan. Rondom één van deze oases is het stadje Ica gevestigd.

Vanuit Ica kun je een bezoek brengen aan de oase Huacachina. Dit kleine rustieke dorp ligt langs een lagune waarvan men beweert dat het water een geneeskrachtige werking heeft. Wellicht ook op jouw kunsten om met een sandboard van de zandduinen af te



surfen!

In de middag vervolg je je weg naar Nazca (ongeveer 3 uur rijden), bekend om de intrigerende Nazcalijnen. De herkomst en functie van de Nazcalijnen zijn tot op heden nog steeds een groot mysterie. Sommige lijnen stellen dieren voor, zoals o.a. een 90 meter grote aap en een 180 meter lange hagedis. Andere zijn lijnenpatronen, zoals **kaarsrechte kilometerslange lijnen en gigantische driehoeken**. Er zijn diverse theorieën over de functie en achtergrond van deze lijnen. De meest plausibele theorie is misschien wel die van Dr. Maria Reiche, een Duitse wiskundige, die een groot deel van haar leven gewijd heeft aan de bestudering van deze lijnen. Zij zegt dat de tekeningen deel uitmaken van een astronomische kalender. Wie over de Nazcalijnen wil vliegen kan **dit de volgende ochtend (dag 4) doen indien het weer het toelaat**. Mocht je deze optionele vlucht willen maken, geef dat dan op bij je boeking. Indien je het excursiepakket hebt geboekt, is de vlucht over de Nazcalijnen daarbij inbegrepen.

Dag 4: Nazca - Arequipa

Vrije dag in Nazca. Je kunt eventueel het kerkhof van Chauchilla bezoeken, waar door de zon gebleekte skeletten van het Nazca-olk over hun eeuwenoude begraafplaats waken. Je vertrekt pas in de avond van dag 4 met de comfortabele openbare nachtbus naar Arequipa. Je zult hier, na een lange rit langs de kust en door de bergen, de volgende ochtend arriveren.

Dag 5: Arequipa

Arequipa is een mooie, koloniale stad, gelegen op 2235 meter en omringd door vulkanen, waarvan de bekendste vulkaan 'El Misti' (5822 m) vanaf de Plaza de Armas te zien is. Hoewel de stad opgericht is door de Spaanse veroveraars zijn er in de omgeving van Arequipa nog vele overblijfselen uit de Pre-Inca- en de Incaperiode te vinden. In Arequipa zelf is het klooster Santa Catalina zeer de moeite waard om te bezoeken. In dit **klooster hebben nonnen vierhonderd jaar lang in totale afzondering geleefd**. Pas in 1970 werd het klooster geopend voor publiek. Het klooster van Santa Catalina is wellicht het mooiste klooster in de nieuwe wereld. Het complex beslaat ca. 20.000 m², zodat je uren kunt dwalen door de pittoreske straatjes. In het museum Santuarios Andinos is de mummie van het jonge Incameisje 'Juanita' te bezoeken (af en toe bevindt deze beroemde mummie zich op een expositie in een ander land of stad). Zij werd ooit door de Inca's geofferd aan de vulkaan om deze gunstig te stemmen. De mummie is zo goed bewaard gebleven, omdat ze al die jaren bevroren onder een ijskap heeft gelegen.

Dag 6: Arequipa - Chivay

In de ochtend wordt je opgehaald voor een tweedaagse tour naar de Colca Canyon. Je rijdt dwars door de Andes richting Chivay, waar je overnacht. Het hoogste punt op de route biedt een fantastisch uitzicht op de omliggende vulkaantoppen. De tocht voert langs de pampa's waar, naast andere lama-achtigen, **de met uitsterven bedreigde vicuña** graast. Je rijdt langs verschillende traditionele kleine Andesdorpjes. Deze tocht is fysiek vrij zwaar vanwege de hoogte, het hoogste punt is 4950 meter. Maar het dorpje Chivay, waar je overnacht ligt op ca. 3600 meter. In de namiddag is er wellicht nog even tijd om te ontspannen in de aangenaam warme thermale baden vlakbij Chivay. De entree voor het nationale park Colca Canyon is inbegrepen.



Dag 7: Chivay - Puno

Een hoogtepunt van de reis is het bezoek aan de 'Cruz del Condor' vanwaar je een prachtig uitzicht hebt over de Colca Canyon, een van de diepste ravijnen ter wereld. Met een beetje geluk zie je de majestueuze condor rondzweven. Deze grote vogels leven op de bodem van de kloof en komen 's morgens op de thermiek naar boven zweven. Je bezoekt verder nog wat omliggende dorpjes en rijdt in de middag door naar Puno.

Dag 8: Puno

Puno ligt aan het Titicacameer; het hoogste bevaarbare meer ter wereld (3820 m). Je kunt hier een bezoek brengen aan de tombes van Sillustani. In deze torens begroef het Collavolk, een pre-Incabeschaving, haar doden. Verder kun je natuurlijk ook een bezoekje brengen aan de kleurrijke markt van Puno of gewoon lekker door de stad slenteren. Ook kun je vandaag een bezoek brengen aan de Uroseilanden, eventueel in combinatie met het verderweg gelegen eiland Taquile. Het volk van de Uros leeft afgescheiden op het Titicacameer. De circa 300 inwoners leven op drijvende eilanden gemaakt van totorariet in kleine huisjes die ook volledig van riet gebouwd zijn. Voor de visvangst en het vervoer tussen de eilanden en het vasteland maken ze gebruik van prachtige rieten boten, die tot op de dag van vandaag met de hand worden gemaakt. Op het grootste eiland staan zelfs huizen met twee verdiepingen en een school.

Het eiland Taquile wordt bewoond door Quechua-indianen, die bekend zijn om hun breien- en weefcultuur. Hier zijn het ook de mannen die weven en breien. Kleurige souvenirs van alpacawol zijn hier te krijgen. Naast het toerisme leven deze indianen van de visvangst en de enkele gewassen die ze kunnen verbouwen op het eiland.

Indien je het excursiepakket hebt geboekt is een halve dagexcursie naar de Uroseilanden inbegrepen.

Dag 9 - 10: Puno - La Paz

Je reist per bus gedeeltelijk langs het Titicacameer in circa 6 uur naar La Paz. Bij de grens stap je over in een Boliviaanse bus die je langs de ruïnes van Tiahuanacu naar La Paz zal brengen (entreegeld niet inbegrepen). De Tiahuanacu-cultuur is een van de grote pre-Inca-Andesculturen. De Tiahuanacu-cultuur kan worden opgedeeld in vijf periodes over een tijdsinterval van bijna 2000 jaar. Tot op heden is weinig bekend van het volk dat dit grootse ceremoniële centrum heeft gebouwd. Veel van de grote steenstructuren die nu nog zichtbaar zijn stammen uit de periode van 300-700 AD. Slechts een klein gedeelte van de ruïnes is reeds opgegraven. Je vindt er resten van verschillende basalt- en zandsteenconstructies van tempels, beelden en magische poorten. Het bekendste bouwwerk is de Puerta del Sol (Zonnepoort), gehouwen uit één blok andesiet. Ondanks het feit dat veel archeologische vondsten als aardewerk en sieraden van deze plaats werden ontvreemd is er een aardige collectie te zien in het museum naast het complex.

De eerste aanblik van La Paz vanaf de hoogtes van El Alto zal diep in ieders geheugen gegrift blijven. Op een mooie dag kun je de Illimani (6402 m) in de verte zien oprijzen. De stad ligt op 3600 meter hoogte. De volgende dag heb je tijd om rustig de stad en omgeving te verkennen. Smalle, steile straten voeren langs imposante koloniale gebouwen, kerken, kloosters en marktkraampjes. Ook aan musea is geen gebrek, zoals het Museo de Etnografía y Folklore met een overzicht van verschillende etnische groeperingen en het Museo del Oro met pre-Columbiaans zilver-, goud- en koperwerk. Bijzonder is een bezoek aan de Mercado de Hechicería of heksenmarkt waar de traditioneel geklede Aymaravrouwen met hun typische bolhoeden allerlei wondermiddelen



aan de man brengen die geluk af kunnen dwingen. Naast allerlei kruiden en stenen vind je hier lamafoetussen die als offerande bij de constructie van nieuwe huizen worden gebruikt. Aan de rand van de stad vind je een typisch Latijns-Amerikaans kerkhof waar de doden begraven zijn in lange rijen stenen muren. De graven worden veelvuldig bezocht door familieleden en veelal kleurrijk versierd. Rijk en arm liggen naast elkaar begraven en iemands financiële achtergrond is duidelijk aan de grafstenen af te zien. Op 1 november wordt de Día de los Muertos (Dag der Doden) gevierd en de stad loopt massaal uit ter nagedachtenis aan overleden voorouders.

Rondom La Paz zijn verschillende wandelmogelijkheden. Ga bijvoorbeeld de Valle de la Luna (Vallei van de maan) verkennen. Dit gebied kenmerkt zich door bizarre geërodeerde rotsformaties die inderdaad wel wat van een maanlandschap weg hebben. Het woestijnachtige landschap leent zich uitstekend voor fotografie. Hier groeien o.a. cactussen die een hallucinerende werking hebben als je ze op een bepaalde manier bewerkt en consumeert. Je kunt de Maanvallei eventueel combineren met een wandeling naar de Muela del Diablo (de Duivelskies), een prominent aanwezige oude vulkanische prop in de omgeving van La Paz.

Een andere prachtige tocht is die naar de berg Chacaltaya. Hier bevindt zich de hoogste skipiste ter wereld (5300 m). Er is een eenvoudige berghut en je kunt een pittige wandeling van zo'n twee uur maken naar de twee toppen van de Chacaltaya. Met helder weer heb je onvergetelijke uitzichten.

Dag 11 - 12: La Paz - Uyuni

Op dag 11 ga je op weg naar Uyuni, gelegen op 3660 m. Het is een lange reis door een ruig en desolaat landschap die de hele dag in beslag zal nemen. Pas laat in de avond arriveer je in Uyuni. Deze plaats is het vertrekpunt voor een avontuurlijke dagtocht door het zoutmerengebied Salar de Uyuni (het entreegeld voor de Salar is inbegrepen in de reissom).

Op dag 12 trek je met jeeps door de uitgestrekte surrealistische vlakten van de Altiplano, in de verte omgeven door de indrukwekkende pieken van de Andes. De Salar de Uyuni is met ruim 12.000 km² de grootste zoutpan van Bolivia en het zal niemand dan ook verbazen dat zoutwinning een belangrijke bron van inkomsten in dit gebied is. Je bezoekt het Isla de Pescado waar enorme hoeveelheden cactussen groeien temidden van grote vlaktes zoutafzettingen. Dit buitenaardse landschap herbergt o.a. flamingo's, alpaca's en viscacha's, een knaagdiersoort. De zoutvlakten liggen op grote hoogte en het kan er - zeker in onze zomermaanden - behoorlijk fris zijn. De temperatuur kan 's nachts flink dalen tot ver onder het vriespunt. Als het waait is het nog kouder. Warme kleding is een must. Vergeet niet je handschoenen en een muts van thuis mee te nemen (of onderweg op de markt te kopen). Denk eventueel aan een lange onderbroek of legging om onder je kleding aan te trekken. De zonnestralen op deze witte vlaktes zijn intens. Zet overdag een zonnebril op en smeer je goed in. Je overnacht 's avonds weer in Uyuni.

Dag 13 - 14: Uyuni - Potosí

Je vervolgt de reis in ongeveer 6 á 7 uur naar Potosí, de legendarische zilverstad én met haar ligging op 4090 meter de hoogstgelegen stad ter wereld. Het kan er dan ook behoorlijk koud zijn. De Cerro Rico ofwel Rijke Berg torent hoog boven de stad uit en leverde ooit enorme hoeveelheden zilver, zoveel zelfs dat de Spanjaarden daarmee een brug van zilver naar Europa hadden kunnen bouwen.

De zilverberg werd in 1544 bij toeval ontdekt door de indiaanse lamaherder Diego Huallpa die nadat hij tevergeefs tot 's avonds laat op zoek te zijn geweest naar twee



vermisten dieren, aan de voet van de berg een vuurtje stookte om warm te worden. Het vuur werd alsmat heter en de aarde eromheen begon te smelten en stroompjes zilver vormden zich. Toen de Spanjaarden uiteindelijk hoogte kregen van de enorme rijkdom van de berg, werden er op grote schaal indiaanse en later ook Afrikaanse slaven tewerkgesteld die soms vier maanden het daglicht niet zagen. Velen vonden hier de dood. Ooit waren er honderden zilverbijnen. Vandaag de dag levert de 'rijke berg' voornamelijk tin en andere metalen, hoewel zilver op kleine schaal nog gewonnen wordt. Nog steeds zwoegen de mijnwerkers hier dag in dag uit onder erbarmelijke omstandigheden in extreme temperaturen. Alvorens de mijnen te betreden, brengen de mijnwerkers eerst offerandes aan El Tío, de god van de onderwereld en beschermheer van de mijnwerkers. Wie wil kan optioneel de mijnen bezoeken. Trek dan vooral oude kleren aan en breng een zaklantaarn mee.

Neem eventueel wat cocobladeren mee als geschenk voor de mijnwerkers. Mensen met ademhalings- of andersoortige medische problemen doen er verstandig aan niet in het gangenstelsel af te dalen. Als je besluit de mijnen te bezoeken, kun je er meestal voor kiezen dit door de brede of de smalle gang te doen. (De excursie naar de mijnen is inbegrepen in het excursiepakket).

De stad Potosí is in 1987 door Unesco benoemd tot World Heritage Site vanwege zijn tragische verleden en rijke koloniale architectuur. Een bezoek aan de Casa Real de la Moneda is zeer de moeite waard. Hier werden vroeger de zilveren munten geslagen. Het museum huist een goede collectie historische objecten als schilderijen en meubelstukken. Ook vind je in deze stad vele kerken en kloosters en loont het zeker de moeite om te struinen door de smalle straatjes op zoek naar schitterende oude gebouwen en monumenten waar de rijkdom van vroeger nog vanaf straalt.

Dag 15: Potosí - La Paz

Vandaag volgt er een lange busrit door afwisselend landschap terug naar La Paz. Je steekt dwars het hoogland door en zult na een lange dag pas laat in La Paz arriveren, waar je weer heerlijk bij kunt komen in het comfortabele hotel.

Dag 16: La Paz - Copacabana

Een korte busrit van ongeveer drie uur brengt je vandaag naar het vriendelijke plaatsje Copacabana waar je kunt genieten van het schitterende uitzicht op het diepblauwe Titicacameer. Deze plaats is een belangrijk pelgrimsoord. Veel mensen laten hier hun auto zegenen. Op drukke dagen is het een kleurrijk en feestelijk gebeuren op de plaza voor de kathedraal. De helderwitte Moorse kathedraal herbergt een 16e eeuwse houten beeld van de miraculeuze Virgen de Candelaria aan wie vele wonderen worden toegeschreven.

In de omgeving kun je fijn wandelen. Beklim bijvoorbeeld de Cerro Calvario en geniet vanaf de top van het sublieme uitzicht over het Titicacameer en de ondergaande zon. Liefhebbers kunnen in de middag nog eventueel een boottochtje ondernemen naar het eiland Isla del Sol, een eiland met een indrukwekkende geschiedenis waar nog meerdere ruïnes van o.a. Inca's te bezichtigen zijn.

Dag 17 - 19: Copacabana - Cuzco

Een prachtige busrit over de Altiplano, de hoogvlaktes, van Peru brengt je op dag 17 in ca. 8 á 9 uur naar Cuzco waar je de koninklijke stad van het machtige Incarijk kunt verkennen. Cuzco kent een grote monumentenrijkdom en in de omgeving bevinden zich



tallose Incaruïnes. Cuzco betekent in de taal van de Inca's: de navel van de wereld. Eens was de stad het machtige en religieuze centrum van de Inca's en nog steeds ademt Cuzco de mystieke sfeer van die tijd uit.

In 1533 werd de Incastad veroverd door de Spanjaarden. Zij verwoestten de stad en gebruikten de fundamenten van de Incabouwwerken voor de opbouw van een nieuwe koloniale stad. Er zijn nog vele van deze fundamenten in de stad te zien. Het loont de moeite om het speciale 'Cuzco Visitor Ticket' aan te schaffen dat je toegang geeft tot vrijwel alle belangrijke monumenten, kerken en musea in de stad en de belangrijkste ruïnecomplexen in de omgeving.

Grenzend aan de Plaza de Armas vind je de imposante kathedraal met daaraan vast de kerken El Triunfo en Jesus María die qua schoonheid weer overtroffen worden door de kerk La Compañía die hier schuin tegenover staat. De Qoricancha was eens de belangrijkste en rijkste tempel van het Incarijk. Boven op de grondvesten werd de Santo Domingokerk gebouwd, maar nog steeds kun je hier het fraaie metselwerk van de oude Incatempel bewonderen. Buiten de stad liggen interessante Incaruïnes als Tambo Machay (een watertempel), Puca Pucara, Qenko en Sacsayhuaman. Dit laatste complex kijkt uit over Cuzco en was eens een machtig fort en religieus centrum. Kolossale blokken graniet zijn zo gehouwen dat ze precies in elkaar passen. Deze vier ruïnes kunnen in een dagtocht te voet of per paard bezocht worden. 's Avonds kun je eten in één van de vele gezellige restaurantjes. Er zijn ook veel optionele excursie mogelijkheden in de omgeving, zoals mountainbiken en raften.

Incatrail

Voor de echte wandelaars, natuur- en cultuurliefhebbers vormt de 42 kilometer lange Incatrail een ware uitdaging. Denk niet te licht over deze tocht want hotels ontbreken, je slaapt in tweepersoons-tentjes en het weer is geen dag hetzelfde. Ook het terrein is alles behalve vlak. Moet je daarom de Incatrail niet lopen? Nee! Bereid je alleen goed voor, want de wandeltocht is pittig, maar prachtig. Qua weer kun je de Incatrail het best lopen tussen mei en oktober, ondanks dat er in die tijd best nog een buitje kan vallen.

4-daagse Incatrail

Dit is de ultieme tocht voor mensen die beschikken over voldoende tijd, een goede gezondheid en een goede basisconditie. In vier dagen wandel je vanaf 2000 meter over passen van 3900 en 4200 meter. Dan weer over kale vlaktes, dan weer door een dichtbegroeid bergnevelwoud met prachtige bromelia's en lianen. Ook verken je met de lokale gids, die je gedurende de gehele tocht vergezelt, een aantal zeer fraaie Inca-ruïnes. **Kookspullen, tenten, proviand voor vier dagen en brandstof gaan mee met de lokale dragers.** Zelf draag je een klein rugzakje met je spullen voor deze 4 dagen, en je slaapzak. Tegen een vergoeding van € 90 (bij de 2-daagse trek € 80) kun je hen ook jouw bagage laten dragen (geef dit wel meteen op bij boeking als je dit wilt).

2-daagse Incatrail, met overnachting in Aguas Calientes

Deze tocht is een ideale tour voor mensen die niet over voldoende tijd beschikken, of niet 4 dagen willen lopen, maar toch kennis willen maken met de beroemde Inca paden. De **korte trektocht begint bij kilometer 104 nabij de heilige rivier de Urubamba. Het is één dag lopen en aan het eind van de middag kom je aan bij Machu Picchu, waarna je 's avonds overnacht in het dorpje Aguas Calientes.** De twee-daagse Incatrail overnacht dus niet op de Trail, maar in het dorpje Aguas Calientes, aan de voet van Machu Picchu. De volgende dag heb je dan rustig de tijd om met de gids de ruïnes te bezoeken, om aan het eind van de middag de trein terug naar Cuzco te nemen. De gids voor de 2e dag, de bus omhoog naar Machu Picchu en de entree voor 2 dagen Machu Picchu is in het 2-daagse



pakket inbegrepen.

Als je de Incatrail wilt lopen, vermeld dat dan op je boekingsformulier en boek zo vroeg mogelijk. De trek is zo populair dat als je later boekt, er grote kans is dat je hem niet kunt lopen. Geef bij boeking je juiste naam en paspoortnummer door (dus zorg dat je een paspoort hebt dat nog 6 maanden na de reis geldig is!), aangezien de entreebewijzen op naam en paspoortnummer staan. Latere wijzigingen van namen of paspoortnummers zijn op aanvraag en hebben financiële consequenties.

De Incatrail is altijd op aanvraag en is pas definitief als je van ons de bevestiging hebt gekregen. Gezien de hoge annuleringskosten berekenen we € 100,- annuleringskosten als je zelf besluit je al bevestigde Incatrail te annuleren. Het niet (meer) mogelijk zijn van het lopen van de Incatrail heeft niet tot gevolg dat de reis kostenloos geannuleerd mag worden.

Prijs voor de vierdaagse Incatrail is € 275,- per persoon en voor de tweedaagse Incatrail € 215,- per persoon.

Wanneer je de 2- of 4-daagse Incatrail boekt, zul je geen gebruik maken van de overnachting in Aguas Calientes (plus treinreis) tijdens het standaardprogramma. Uiteraard zijn deze kosten al met de prijs van de Incatrail verrekend. Het lopen van de Incatrail betekent ook dat je minder of geen vrije dagen in Cuzco te besteden hebt.

Dag 20 - 21: Cuzco - Aguas Calientes

Je gaat per trein naar Aguas Calientes. De trein rijdt door het prachtige landschap van de Heilige Vallei en doet zo'n vier uur over de reis. De rest van de dag heb je vrij om het dorpje te verkennen of een mooie wandeling te maken in de omgeving. Je kunt ook al een optioneel bezoek brengen aan de Incastad Machu Picchu. Houd er dan wel rekening mee dat de bus tussen Aguas Calientes en Machu Picchu voor eigen rekening is (op dag 21 is de bus inbegrepen), en dat je voor 2 dagen entree voor Machu Picchu moet betalen.

Op dag 21 kun je een optioneel bezoek brengen aan de verloren stad van de Inca's Machu Picchu, schitterend gelegen op een plateau temidden van grillige rotsformaties (entreegeld niet inbegrepen). Door de unieke ligging werd de stad nooit eerder door de Spanjaarden ontdekt en is daardoor erg goed bewaard gebleven. Pas in 1911 werden de ruïnes per ongeluk ontdekt door de Amerikaanse historicus Hiram Bingam die dacht de verloren Incastad Vilcabamba gevonden te hebben. De archeologen veronderstellen dat het eens een religieuze stad van de Inca's is geweest, maar de precieze functie is nog steeds onbekend. Er is ruim tijd om dit grootse ruïnecomplex met haar vele tempels, terrassen en heilige plaatsen te verkennen. Voor die klassieke foto van Machu Picchu klim je naar boven naar de Hut of the Caretaker of the Funerary Rock. Voor een geheel andere kijk op het ruïnecomplex wordt een wandeling naar de Inti Punku (zonnepoort) van harte aanbevolen. Mensen die de Incatrail lopen werpen vanaf dit punt hun eerste aanblik op Machu Picchu. Een steile klim van ca. 1 uur brengt je naar de top van Huayna Picchu met eveneens spectaculaire vergezichten. 's Middags neem je de trein terug naar Cuzco.

Dag 22: Cuzco

Deze dag staat nog tot je beschikking om Cuzco te verkennen.



We proberen zoveel mogelijk met Iberia of KLM te vliegen. In het hoogseizoen kan er soms met Delta Airlines gevlogen worden. Mocht er met Delta Airlines gevlogen worden, dan wordt op deze dag 's morgens van Cusco naar Lima gevlogen. Je hebt 's middags tijd in Lima, waarna in de nacht van dag 22 op 23 de vlucht naar Amsterdam vertrekt. Door de overstap in Amerika ben je dan op dag 24 thuis.

Dag 23: Cuzco - Lima - Amsterdam

Je vliegt 's ochtends (afhankelijk van het vluchtschema) naar Lima waar de rest van de dag vrij is om het oude centrum te bekijken of naar een van de museums te gaan. Lima is de hoofdstad van Peru en werd in 1535 gesticht door de Spaanse veroveraar Pizarro. De stad nam de plaats in van Cuzco als hoofdstad en werd al snel de grootste en rijkste nederzetting van Spanje in de nieuwe wereld. Tegenwoordig is het een metropool met bijna 9 miljoen inwoners.

In het centrum zijn diverse interessante bezienswaardigheden te vinden, zoals het Antropologisch museum (Museo Antropología y Arqueología), het Goud Museum (Museo de Oro), de Catacomben van de San Francisco-kerk en natuurlijk de Plaza de Armas en de Plaza San Martín, twee belangrijke pleinen in het centrum van Lima.

In de loop van de middag ga je naar de luchthaven voor je terugvlucht naar Amsterdam waar je de volgende dag aankomt.

Dag 24: Aankomst Amsterdam

Opmerking:

Het kan in uitzonderlijke gevallen voorkomen dat door een lokale staking of wegblokkade de route niet afgelegd kan worden zoals hierboven beschreven is. De alternatieve route kan eventueel gepaard gaan met extra kosten voor de deelnemers (bijvoorbeeld een binnenlandse vlucht of een nieuwe hotelreservering).

Vluchtinfo

Luchthaven van vertrek	Aankomst luchthaven	Vlucht	Vertrektijd	Aankomsttijd
Amsterdam	Madrid	IB3215	08:00	10:30
Madrid	Lima	IB6651	12:45	18:50
Lima	Madrid	IB6650	19:55	14:25
Madrid	Amsterdam	IB3250	15:50	18:20

Het hierboven getoonde vluchtschema is onder voorbehoud van wijzigingen. De meest gebruikte luchtvaartmaatschappijen voor deze reis zijn: Iberia, KLM, Delta Airlines, Continental Airlines.

Excursiepakket

De prijs van het excursiepakket is gebaseerd op de deelname van minimaal 7 deelnemers. Entreegelden zijn exclusief (tenzij expliciet genoemd). Let op dat de



hieronder genoemde prijzen richtprijzen in Euro's zijn, maar dat de excursies ter plaatse in dollars afgerekend kunnen en soms moeten worden.

In het excursiepakket van deze reis zijn de volgende excursies opgenomen:

Excursie	Details
Nazca - vlucht over Nazcalijnen (ook voor vertrek te boeken)	Met een klein 4-persoons cessna-vliegtuigje maak je gedurende ongeveer 20 minuten een vlucht over een aantal van de beroemde Nazcatekeningen (af en toe wordt een iets groter vliegtuig ingezet). Iedereen heeft een raamplaats en de piloten staan bekend om hun vliegkunsten. Inclusief vervoer naar het vliegveld, de vlucht over de Nazcalijnen en een certificaat na afloop.
Pisco - Islas Ballestas (in internationaal gezelschap)	Op de Ballestaseilanden kun je, naast de meer dan 160 verschillende soorten vogels, ook zeeleeuwen en pinguïns tegenkomen. Deze excursie is inclusief vervoer naar de haven, boottocht naar de eilanden - het is verboden van boord te gaan! - en een lokale gids. Entreegeld is niet inbegrepen (S/. 1.00 p.p.). De excursie naar de Ballestaseilanden duurt ongeveer 2 uur.
Potosi - excursie mijnen	Tijdens de wandeling door de donkere gangen zul je de mijnwerkers aan het werk zien. De arme mijnwerkers zullen kleine cadeautjes (frisdrank, koekjes, cocabladeren) erg op prijs stellen. Een bezoek aan dit doolhof van tunnels zal een blijvende indruk achter laten. De gehele excursie duurt ongeveer 3 uur, waarvan ongeveer 1 uur in de mijn. Inclusief vervoer, Engelstalige gids, speciale kleding, entreegeld.
Puno - Uroseilanden (halve dag, in internationaal gezelschap, vanaf 10 deelnemers privé)	Per boot vaar je over het Titicacameer, het hoogst bevaarbare meer ter wereld, naar de Uroseilanden waar de bewoners je zullen uitleggen hoe de eilanden gebouwd worden en je bent vrij om een kijkje te nemen in hun huizen. Deze excursie duurt een halve dag. Inclusief lokale gids, vervoer naar de haven en de boottocht naar de eilanden.

Losse excursies

Hieronder vind je een overzicht van ter plaatse aangeboden excursies. De vermelde prijzen zijn gebaseerd op de deelname van minimaal 7 deelnemers. Entreegelden zijn exclusief (tenzij expliciet genoemd).

Excursie	Details	Prijs
Arequipa - stadstour (vanaf 7 personen)		€ 11
Cuzco - excursie Heilige Vallei		€ 20
Cuzco - Incatrail (2 dagen,		€ 215



alleen voor vertrek te boeken)		
Cuzco - Incatrail (4 dagen, alleen voor vertrek te boeken)		€ 275
Cuzco - raften		€ 35
Cuzco - stadstour met bezoek aan omliggende ruines (vanaf 7 deelnemers)		€ 11
La Paz - Chacaltaya & Maanvallei	Bezoek aan de hoogste skipiste ter wereld (5480 m). Geweldig uitzicht op de besneeuwde toppen van de Illimani, Mururata, Huyna Potosi en andere bergen maar ook op het Titicacameer. 's Middags bezoek je de Maanvallei, 15 kilometer buiten La Paz gelegen. Erosie heeft ervoor gezorgd dat de rotsen bijzondere vormen hebben gekregen, waardoor het doet denken aan een maanlandschap. Aan het eind van de middag ben je weer terug bij je hotel in La Paz. Inclusief vervoer en een Engelstalige gids. Entreegelden zijn niet inbegrepen.	€ 20
Lima - stadstour (3 uur, na aankomst uit Cuzco)		€ 10
Nazca - mummies Chauchilla, keramische werkplaats & goudwinning	De begraafplaats van Chauchilla is de enige plek in Peru waar de oude mummies nog in hun originele graven te bezichtigen zijn. De excursie naar de begraafplaats wordt gecombineerd met een bezoek aan een keramiekwerkplaats en kan men zien hoe er op een oude manier goud wordt verwerkt. Inclusief transfers en een lokale gids. Duur ongeveer 2-3 uur. Entreegeld niet inbegrepen (S/. 5.00 p.p.).	€ 10
Nazca - vlucht over Nazcalijnen (ook voor vertrek te boeken)	Met een klein 4-persoons cessna-vliegtuigje maak je gedurende ongeveer 20 minuten een vlucht over een aantal tvan de beroemde Nazcatekeningen (af en toe wordt een iets groter vliegtuig ingezet). Iedereen heeft een raamplaats en de piloten staan bekend om hun vliegkunsten. Inclusief vervoer naar het vliegveld, de vlucht over de Nazcalijnen en een certificaat na afloop.	€ 105
Pisco - Islas Ballestas (in internationaal gezelschap)	Op de Ballestaseilanden kun je, naast de meer dan 160 verschillende soorten vogels, ook zeeleeuwen en pinguïns tegenkomen. Deze excursie is inclusief vervoer naar de haven, boottocht naar de eilanden - het is verboden van boord te gaan! - en een lokale gids. Entreegeld is niet inbegrepen (S/. 1.00 p.p.). De excursie naar de Ballestaseilanden duurt ongeveer 2 uur.	€ 13



Potosi - excursie mijnen	Tijdens de wandeling door de donkere gangen zul je de mijnwerkers aan het werk zien. De arme mijnwerkers zullen kleine cadeautjes (frisdrank, koekjes, cocabladeren) erg op prijs stellen. Een bezoek aan dit doolhof van tunnels zal een blijvende indruk achter laten. De gehele excursie duurt ongeveer 3 uur, waarvan ongeveer 1 uur in de mijn. Inclusief vervoer, Engelstalige gids, speciale kleding, entreegeld.	€ 15
Puno - Uroseilanden & Sillustani (hele dag)		€ 28
Puno - Uroseilanden (halve dag, in internationaal gezelschap, vanaf 10 deelnemers privé)	Per boot vaar je over het Titicacameer, het hoogst bevaarbare meer ter wereld, naar de Uroseilanden waar de bewoners je zullen uitleggen hoe de eilanden gebouwd worden en je bent vrij om een kijkje te nemen in hun huizen. Deze excursie duurt een halve dag. Inclusief lokale gids, vervoer naar de haven en de boottocht naar de eilanden.	€ 14
Vierdaagse Jungleverlenging		€ 449

Landinformatie Bolivia

Achtergrondinformatie

Bevolking

Bolivia heeft een inwonersaantal van 8,5 miljoen. De helft van de bevolking is van Indiaanse afkomst. Het merendeel van de mensen in Bolivia spreekt Quechua of Aymara. Een klein gedeelte van de bevolking is afstammeling van de Spaanse veroveraars. De levensverwachting van de Bolivianen is 60 jaar voor mannen, en 65 jaar voor vrouwen. Dit is ongeveer 10 jaar minder dan in de meeste Westerse landen. Zeer kenmerkend aan de Boliviaanse vrouwen zijn de bolhoeden die zij dragen. Er zijn verschillende theorieën in omloop over de herkomst van deze hoedjes. Veel vrouwen dragen ook rokken die zij in verschillende lagen over elkaar heen dragen. De haren zijn vaak gevlochten in twee vlechten die zij onderaan met een touwtje aan elkaar verbinden.

Communicatie

Post:

Post vanuit Bolivia naar Europa versturen is over het algemeen geen probleem, alleen duurt het erg lang. De post doet er naar Europa twee - drie weken over, de kans is dus groot dat je zelf al thuis bent wanneer je kaarten aankomen. Zie er op toe dat je kaart of brief op het postkantoor afgestempeld wordt. Anders bestaat de kans dat een postbeambte de postzegel er af haalt. Het salaris van het personeel is bijzonder laag.



E-mail:

Bijna in alle plaatsen tijdens de reis zul je internetcafé's kunnen vinden. Houd er wel rekening mee dat in Bolivia de verbindingen slecht zijn en regelmatig uit kunnen vallen. E-mailen is een goedkoop alternatief voor de telefoon (gemiddeld € 2 per uur).

Telefoon:

Je kunt telefoonkaarten kopen waarmee je vanuit telefoonkantoortjes en telefooncellen op straat rechtstreeks naar Nederland en België kunt bellen. Ook is het mogelijk om collect calls te maken. Over het algemeen zijn de verbindingen goed. De tarieven verschillen nogal. De kosten voor een internationaal gesprek zijn relatief hoog. In hotels is het duurder dan in telefooncellen of telefoonkantoren, informeer altijd eerst naar het tarief voordat je vanuit het hotel belt. Het internationale toegangsnummer van Nederland is 0031, van België 0032, gevolgd door het netnummer zonder 0 en dan het abonneenummer. Het landnummer van Bolivia 00591. Tijdens de reis heb je op veel plaatsen bereik met je mobiele telefoon. Dit is echter afhankelijk van je toestel en je provider. Neem voor meer informatie over bereikbaarheid en kosten contact op met je provider.

Eten en drinken

Eten:

De belangrijkste maaltijd van de dag in Bolivia is de lunch (almuerzo). Het ontbijt (desayuno) is vaak minimaal, hoewel er in de meeste hotels en restaurants ook wel desayuno Americano geserveerd wordt. Avondeten (cena) doen de Bolivianen meestal laat. Bij het eten in kleine restaurantjes kun je er het beste een uitkiezen waar het druk is, hier is de omloopsnelheid het grootst en het bereide voedsel dus het meest vers. Let op met salades, die kunnen gewassen zijn in kraanwater.

Veel lokale restaurants hebben een vast menu (el menú) voor rond de 3 euro. Hiervoor krijg je soep en een hoofdgerecht meestal bestaande kip of varkensvlees met rijst en groenten. Elk gebied kent zijn eigen specialiteiten. In Bolivia moet je zeker een keer forel (trucha) uit het Titicacameer proberen. Van deze vers gevangen vissen wordt beweerd dat ze de grootste en lekkerste ter wereld zijn. Verder zul je alpaca's niet alleen in het wild op de Altiplano of als trui in de winkel tegenkomen; als steak op je bord is ook een mogelijkheid. In allebei de landen zijn heerlijke taarten en snacks te koop.

Drinken:

Het water uit de kraan is niet geschikt voor consumptie. Koop flessen gezuiverd drinkwater, dat kan overal wel in het land. Let er wel op dat de flessen hun oorspronkelijke sluiting hebben. Ijsklontjes in je cola zijn ook taboe, die worden immers gemaakt van leidingwater. **Agua con gas is water mét en agua sin gas is water zónder bubbels. Té is gewone thee zoals wij 'm kennen, en mate is kruidenthee. Je zult vaak mate de coca tegenkomen, thee getrokken van cocabladeren. Het zou helpen tegen hoogteziekte en wordt veel gedronken in de hooglanden. Koffie is meestal wel te krijgen maar verwacht er niet te veel van; het is meestal nescafé. Café con leche is koffie met melk (het smaakt vaak als melk met koffie!). Warme chocolademelk is een populaire drank evenals verse vruchtensappen. In La Paz op de markt kun je je eigen mixed juice samenstellen door de vruchten van je keuze aan te wijzen, deze worden dan vers voor je geperst. Vanzelfsprekend zijn frisdranken als cola ook overal te koop.**

Gewoonten en gebruiken



Het is de gewoonte om in Bolivia altijd eerst goedendag te zeggen en te informeren naar hoe het met iemand gaat. "Buenos dias, como esta?" zul je regelmatig horen. Bij ontmoetingen en afscheid wordt er vaak een korte zoen op de wang gegeven door mannen en vrouwen aan vrouwen, zelfs al je elkaar nog maar net kent. Indianen zoenen niet, maar geven soms slechts een slap handje. Beleefdheid wordt erg op prijs gesteld. Ze hebben een ander idee van privacy dan wij en gaan veel intensiever met elkaar om. Ze gaan netjes gekleed door het leven en verwachten ook niet dat toeristen er als arme sloebers bijlopen. Korte broeken worden niet echt als beledigend ervaren, maar in de minder toeristische gebieden is het toch geaccepteerder om een lange broek te dragen. Vaak is het toch te koud voor een korte broek. Het is beledigend om iemand van indiaanse afkomst Indio te noemen, beter is Indigena.

De architectuur van Bolivia kenmerkt zich door twee verschillende stijlen: de Spaanse of koloniale stijl en de Incastijl. Een schitterend staaltje architectuur kun je zien bij Tiahuanacu, net buiten La Paz. Dit zijn overblijfselen van een belangrijk godsdienstig centrum van de Tihuanacos of Tiwanakus. Ooit hebben hier 20.000 Tiwanakus gewoond op een gebied van bijna 3 km². Er is slechts een klein gedeelte opgegraven maar het is toch de grootste pre-Inca ruïne in Zuid-Amerika.

Kaarten en literatuur

De beste manier om je voor te bereiden is door te praten met mensen die het land kennen en door een goede reisgids en kaart aan te schaffen en te bestuderen. Reisgidsen en kaarten kun je telefonisch bestellen bij boekhandel Jacob van Wijngaarden, Overtoom 97, 1054 HD Amsterdam, tel: (020) 6121901, fax: (020) 6892666. Deze gespecialiseerde reisboekhandel kan je tips en informatie geven over aan te schaffen boeken en kaarten. Zij kennen onze reizen en weten wat je nodig hebt. Na telefonische bestelling sturen ze de boeken naar je toe. Er zit een acceptgiro bij. Voor verzending wordt circa € 3 (ligt aan het gewicht) portokosten geheven.

Klimaat

Klimaat:

In principe zijn er twee seizoenen, een droog seizoen van mei tot september en een regenseizoen van oktober tot april maar het wordt vaak pas in januari echt regenachtig. Januari en februari zijn dan ook de natste maanden. Het regent veelal in de avonduren. In het Andes gebergte is het weer erg wisselvallig en nooit goed van tevoren te voorspellen. Door de hoogte van het gebied waarin we reizen kan het soms erg fris zijn. Zeker 's nachts dalen de temperaturen soms tot onder het vriespunt. De temperatuur ligt overdag rond de 20 graden.

In Bolivia bereizen we de 3000 tot 4000 meter hoge Altiplano. Op deze kale en droge hoogvlakte kan het kwik vooral 's nachts en in de Boliviaanse winter flink dalen. Vooral de zoutvlakte bij Uyuni staat bekend om de bijna Siberische nachttemperaturen tot **-20°C!** Overdag zijn de temperaturen veel hoger en kun je zelfs in de winter soms in een trui of T-shirt rondlopen.

Beste reistijd:

De beste reistijd is van mei tot en met oktober. De temperaturen liggen in deze tijd weliswaar wat lager, maar regenbuien zijn spaarzaam. Houd er wel rekening mee dat in de bergen regenbuien het gehele jaar voor kunnen komen.

Klimaattabel:



De vier cijfers die telkens worden genoemd zijn van links naar rechts: de gemiddelde maximumtemperatuur in graden Celsius, de gemiddelde minimumtemperatuur in graden Celsius, de neerslag per maand afgerond in millimeters en het aantal zonuren per dag.

LA PAZ (hoogte: 4058 m.)

Maand	Max	TMin	TRegen	Zon
Januari	12	3	140	5
Februari	13	3	120	5
Maart	13	3	70	5
April	13	3	30	7
Mei	13	0	20	9
Juni	12	-3	10	9
Juli	12	-2	10	9
Augustus	13	-1	20	9
September	13	0	30	8
Oktober	14	2	40	7
November	15	3	50	7
December	14	3	90	5

-

Landschap

Bolivia is cultureel en geografisch een erg veelzijdige land met veel mogelijkheden voor de reiziger. **Bolivia grenst in het zuidoosten aan Paraguay en Argentinië en is iets kleiner dan Peru.** De Andes is na de Himalaya de grootste bergketen ter wereld en deze enorm lange keten doorsnijdt o.a. Bolivia en Peru van noord tot zuid. Bolivia kan geografisch verdeeld worden in vijf regio's maar je zult vooral kennis zullen maken met de 'Altiplano'. Dit betekent hoogvlakte maar ondanks zijn naam is de Altiplano verre van vlak; in de Cordillera Real en de Cordillera Occidental bevinden zich pieken waarvan de hoogste 6542 m hoog is.

Taal

In Bolivia wordt Spaans, Quechua en Aymara gesproken. Spaans is de voertaal. Quechua is de taal van de indianen in het Andes gebergte en werd al door de oude Inca's gesproken. Het is handig om een mondje Spaans te spreken, want Engels is weinig verbreid.

Praktische informatie

Aankomst

Doe de eerste dagen in Bolivia rustig aan. Neem de tijd om te acclimatiseren. De overgang van klimaat, hoogte, cultuur en voedsel kan behoorlijk ingrijpend zijn. Laat het rustig op je inwerken en... welkom in Bolivia.

Bagage en kleding

We verblijven op deze reis meestal in hoog gelegen gebieden. Neem daarom warme kleding mee zoals een fleecetrui of jack. Overdag is het meestal zonnig dus ook dunne, katoenen kleding en een korte broek mogen niet ontbreken in je koffer. Neem liever te weinig mee dan teveel. Wat je mist, kun je vaak voor een habbekrats aanschaffen. Een paraplu en een dun regenjack zijn wel handig, het eerste is zowel tegen de regen als



tegen de felle zon. Een paar goede, ingelopen wandelschoenen met goed profiel en een paar slippers is alles wat je voeten eisen. Verder zijn belangrijk: zonnebril, zonnebrandmiddelen, toiletartikelen, een reisapotheek, een hoofddekseel/doek, foto- of filmapparatuur en voldoende film, reservebatterijen, zaklantaarn, handdoek, zakmes, **aansteker, wekker, schrijfwaren, boeken, paspoort, voldoende cheques en geld, kopieën** van paspoort en reisverzekering, een lijstje met de nummers van je cheques en de aankoopbon, een pasje van je reisverzekering met daarop het alarmnummer, je agenda **met belangrijke adressen, een goede reisgids.**

Dit alles verpak je het liefst in een weekendtas of rugzak, niet in een harde koffer, omdat die lastig te vervoeren is. Soms moet je je spullen een eindje dragen, bijvoorbeeld op een station. Daarnaast is een kleine rugzak of schoudertas handig voor de dagelijkse handbagage. Voor het opbergen van waardepapieren kun je het beste een dunne katoenen geldgordel kopen, die je onder je kleding kunt dragen. Zorg dat je een verschoening in de handbagage hebt en 48 uur zonder je grote bagage kunt, voor het geval dat de bagage later aankomt dan jijzelf. Bijvoorbeeld: zorg dat je de pil en je tandenborstel in je handbagage hebt zitten. Zorg dat je bagage niet te zwaar is.

Bever Zwerfsport:

De winkels van Bever Zwerfsport hebben een ruim assortiment aan allerlei reisartikelen. Naast kleding en reisbenodigdheden vind je er ook reisboeken. Leuk om hier met behulp van bekwaam adviserend personeel alvast je vakantie een beetje voor te bereiden. In de meeste grotere plaatsen in Nederland is wel een filiaal te vinden.

Electriciteit

Nederlandse stekkers passen op de meeste ongeaarde stopcontacten al moet je soms een beetje duwen. Op de meeste plaatsen is 110 volt gebruikelijk. Stroomstoringen komen soms voor. Hotels hebben in dat geval meestal kaarsen of olielampen achter de hand, maar het is geen overbodige luxe een goede zaklantaarn mee te nemen. Ook wanneer je 's avonds uit wandelen gaat is het verstandig een lantaarn mee te nemen. Het grote aantal gaten, bulten en greppels in en langs de wegen kan voor lelijke verrassingen zorgen als plotseling het straatlicht wegvalt.

Foaien

Horeca personeel dat onderweg het leven aangenaam maakt door het eten te koken, de bedden op te maken etc. verdienen over het algemeen weinig. Je kunt aan de algemene armoede in deze landen geen einde maken, maar wel zorgen dat de mensen die voor je werken een goede fooi krijgen. Het is voor dit soort foaien handig om een fooienpot te hebben die roulerend door reizigers wordt beheerd in overleg met de reisbegeleider. Die pot kan ook gebruikt worden om kleine versnaperingen voor de hele groep onderweg te betalen. Overigens verwacht de reisbegeleider aan het einde ook een fooi, als hij/zij het werk goed heeft gedaan. Onze richtlijn voor deze fooi is € 1 per reiziger per dag.

Fotografie

Bolivia is een erg fotogenieke land. Helaas wil niet iedereen graag op de foto. Je dient je, als fotograferende of (video)filmende bezoeker, terdege bewust te zijn van het feit dat je niet ongevraagd het leven van een ander kunt binnendringen. Vraag daarom altijd even toestemming om te mogen fotograferen. Als iemand niet gefotografeerd wil worden, respecteer dat dan. Vaak zal er geld gevraagd worden voor een kiekje. Het is van tevoren altijd wel duidelijk wie de 'professionele' modellen zijn; als je niet wilt betalen voor een foto zul je dus een ander onderwerp moeten zoeken. Het is mogelijk om ter plaatse



filmpjes te kopen, maar meestal alleen in de grote steden. Let op de verpakkingsdatum en koop alleen in zaken waar ze het materiaal gekoeld bewaren. Neem voldoende film- of fotomateriaal mee vanuit Nederland en denk ook aan reservebatterijen. Je kunt op diverse plaatsen wel je foto's laten ontwikkelen en afdrukken. Over het algemeen is de kwaliteit redelijk goed, maar ga er niet vanuit. Laat film of camera nooit achter in een afgesloten auto. Door de snel stijgende temperatuur kan de kwaliteit van het fotografische materiaal achteruithollen.

Geldzaken

De munteenheid in Bolivia is de boliviano (ook wel peso genoemd) en is onderverdeeld in 100 centavos. Er zijn biljetten van 200, 100, 50, 20 en 10 boliviano in omloop. Munten zijn er van 5, 2 en 1 boliviano evenals van 50, 20 en 10 centavos. Voor 1 euro ontvang je 9,5 boliviano's (november 2010).

Kijk voor de actuele wisselkoersen op: www.oanda.com.

De valuta is buiten het land van herkomst weinig meer waard dus wissel niet te veel. Je kunt geld wisselen bij moneychangers en banken. Hier kun je meestal zowel cash dollars als euro's wisselen. Probeer grote coupures te wisselen in kleinere, want vaak is het moeilijk met grote coupures te betalen. Euro's hebben vaak een slechtere wisselkoers. In Bolivia zijn de banken minder vaak open dan je gewend bent van andere landen dus neem cash dollars naar Bolivia. De koers die berekend wordt kan van plaats tot plaats verschillen. Soms kan het de moeite zijn om te vergelijken voor je gaat wisselen, maar vaak ook zijn de verschillen nihil. Houd er dan rekening mee dat de gehanteerde koers niet even gunstig is als wanneer je geld wisselt en in de lokale munteenheid betaald. Op de meeste plaatsen kun je ook pinnen, (zowel lokaal geld als dollars) mits er een Cirrus logo op je pasje staat. Pinnen is niet mogelijk in Copacabana.

Zakgeld: Het door ons geadviseerde zakgeld is een minimum bedrag voor je maaltijden, drankjes, optionele excursies, entreegelden, ter plaatse te betalen luchthavenbelastingen en fooien. Het bedrag dat je uiteindelijk uitgeeft hangt natuurlijk sterk af van je eigen uitgavenpatroon, souvenirs zijn mede daarom niet inbegrepen.

Gezondheidsvoorschriften

Wie in Zuid-Amerika met enige aandacht voor hygiëne en huidverzorging vakantie viert, zal meestal geen gezondheidsproblemen tegen het lijf lopen. Hieronder volgen een aantal zaken waarop gelet moet worden.

Eten en drinken: Het kan in deze landen erg warm zijn en wie niet genoeg drinkt, loopt het risico uit te drogen. Dit wordt versterkt doordat je je op grote hoogten bevindt. Leidingwater is niet geschikt voor de consumptie. Mineraalwater is meestal wel te koop. Als je een drankje bestelt vraag dan of ze er geen ijsklontjes in doen, omdat die veelal van ongekookt leidingwater worden gemaakt en ziektekiemen kunnen bevatten. In kleine eettentjes kun je beter geen van tevoren geschilde vruchten of salades eten. Eet bij voorkeur in drukke restaurants. De mensen eten er niet voor niets en de omloopsnelheid van het bereide eten is hoog. Was je handen goed voor je gaat eten en houd je vingernagels goed kort.

Zonnebaden: De zon is fel, zeker op hoogte, en vaak een belangrijke oorzaak van problemen. Verbranding en zonnesteek zijn makkelijker op te lopen dan je denkt. Mijd



daarom de zon op de heetste uren van de dag, draag een hoofddeksel of paraplu als je wandelt en gebruik een goede zonnebrandcrème. Die kan het beste van huis uit meegenomen worden. Drink veel, door de zon verlies je grote hoeveelheden vocht. Nog een opmerking over huidverzorging. Maak er een gewoonte van om elk wondje, hoe klein ook, te behandelen met iets als jodium. Infecties zijn snel opgelopen en vaak hardnekkig.

Diarree: Het meest voorkomende gezondheidsprobleem naast verbranding is diarree. Vakantiegangers worden er in de tropen vaak door getroffen als ze er net een paar dagen zijn. In de meeste gevallen gaat het om een volstrekt onschuldig verschijnsel, dat veroorzaakt wordt door verandering in voedingsgewoonten, de hitte of door onschuldige bacteriën, waar je lichaam snel afweer tegen opbouwt. Het belangrijkste risico is de kans op uitdroging. Uitdroging betekent dat het lichaam meer vocht en zouten en glucose verliest dan het binnen krijgt. Een gevoel van lusteloosheid en slapte is het gevolg. Dit is te voorkomen door water met een O.R.S.-oplossing te drinken. Deze zakjes, die in **Nederland en België bij de apotheek te verkrijgen zijn, bevatten alle mineralen en suikers** die het lichaam verliest bij diarree. In plaats van deze oplossing kunnen ook frisdranken zonder koolzuur en stevig gezouten bouillon gedronken worden. Als de diarree gepaard gaat met flinke koorts, bloed in de ontlasting of hevige braakneigingen, dan is het verstandig een arts te raadplegen. Als de diarree meer dan enkele dagen aanhoudt zonder bovengenoemde bijverschijnselen, of als je moet reizen dan kun je een paar maal het medicijn Immodium innemen. Dit is een opiumachtig preparaat dat de darmen gedurende een aantal uren volledig stillegt.

Insektenbeten: Muggen zijn geen groot probleem in deze landen. Op sommige plaatsen komen ze voor, citronella of andere insectafweermiddelen hebben effect, maar verwacht er geen wonderen van.

Artsen, apotheken en medicijnen: Als je een arts wilt bezoeken, laat je dan door het personeel van het guesthouse/hotel of door je reisbegeleider adviseren.

Reisapotheek: Een kleine reisapotheek voor deze landen zou kunnen zijn: pleisters, verband, watten, schaar, thermometer, jodium, pijnstillers, O.R.S.-zakjes, immodium, zonnebrandmiddel, oordopjes, pincet, een insectenwerend middel zoals citronella en een **jeukverzachtende stift of zalf. Als je regelmatig essentiële geneesmiddelen moet gebruiken, neem dan een exacte omschrijving hiervan mee in het Engels (niet de merknaam, maar samenstelling en dosering zijn van belang).** Neem een dubbele hoeveelheid mee voor de reisperiode en berg dit gescheiden op, zodat je een reservevoorraad hebt. Verder is het nog aan te raden om pijnstillers tegen hoofdpijn mee te nemen.

Hoogteziekte: Ongeveer de helft van mensen die verblijven op hoogtes boven de 3500 meter krijgt in meer of mindere mate last van hoogteziekte. Het is een reactie van het lichaam op het steeds lagere zuurstofgehalte in de lucht. Het belangrijkste probleem is het ontstaan van vochtophoping in de longen en/of de hersenen. Hoogteziekte is potentieel levensbedreigend. Je dient alert te zijn op de symptomen bij jezelf en degenen met wie je reist. Voordat de symptomen worden beschreven, eerst nog dit: het krijgen van hoogteziekte is niet afhankelijk van lichamelijke fitheid of routine in het lopen op grote hoogten. Ook geroutineerde bergwandelaars en zelfs dragers op de Inca Trail of Nepal kunnen er na vele keren voor het eerst last van krijgen. Mensen onder de dertig jaar, mensen die eerder hoogteziekte hebben gehad en mensen met long- en hartproblemen lopen een groter risico. Ook mensen die zich nodeloos het tempo van de groep laten voorschrijven, lopen meer risico. Er is een heel scala aan symptomen bij



hoogteziekte. De Franse alpinistenvereniging werkt met een puntensysteem om de ernst van de situatie te kunnen inschatten. Symptomen met 1 punt zijn: misselijkheid, hoofdpijn, slapeloosheid, duizeligheid. Twee punten: overgeven, hoofdpijn die niet op aspirine reageert. Drie punten: enorme vermoeidheid, kortademigheid of benauwdheid zonder inspanning, heel weinig plassen. Scoort iemand niet meer dan 3 punten, dan kun je langzaam verder omhoog, maar beter is pas door te gaan tot de symptomen weg zijn. Tussen 4 en 6 punten moet je uitkijken en wachten tot de symptomen verdwenen zijn, of als het kan een paar honderd meter dalen. Meer dan 6 punten betekent: levensbedreigend, onmiddellijk afdalen, de zieke mag niet op deze hoogte blijven en zeker niet op deze hoogte slapen. Tijdens deze reis verblijven we op maximaal 4200 meter hoogte. Dit is geen hoogte waarbij grote problemen verwacht kunnen worden maar wees wel alert. Waarschijnlijk zullen de meeste reizigers het verschil vooral voelen bij lichamelijke inspanning. Op een hoogte van 4000 meter kan het beklimmen van twee trappen al een hele opgave zijn. Het rustig aan doen en zo nu en dan een kop cocathoe drinken helpt vaak het beste.

Vaccinaties: Hieronder staat wat de GGD adviseerde bij het schrijven van dit informatiepakket. Deze informatie kan veranderen. Bovendien is de vraag wat je nodig hebt afhankelijk van eerdere vaccinaties, eventuele gevoeligheid voor bepaalde middelen, zwangerschap, leeftijd etc. Neem voor advies daarom **ALTIJD** contact op met je huisarts of de GG&GD. Voor laatste algemene informatie kun je ook de vaccinatielijnen bellen: 0900-9584. Wij geven telefonisch geen verdere informatie. Het totaal pakket voor Zuid Amerika is: DTP, hepatitis A, tyfus en gele koorts.

Verplichte vaccinatie gele koorts Peru (alleen voor jungle verlenging): Het is verplicht voor reizigers met een jungle-verlenging in Peru om ingeënt te zijn tegen gele koorts. Je moet dit kunnen aantonen door middel van een certificaat of een stempel in je GGD vaccinatieboekje.

Vaccineren bij je thuis!: Bij veel reizen die we aanbieden zijn inentingen tegen de belangrijkste ziekten noodzakelijk. Niet het meest leuke deel van je reisvoorbereiding maar wel onvermijdelijk. Shoestring heeft in samenwerking met Thuisvaccinatie.nl een oplossing gevonden voor deze vaak tijdrovende klus. In plaats van dat jij naar de GGD of huisarts moet gaan, komt een huisarts bij je thuis op het moment dat het jou schikt om de benodigde inentingen te zetten. Thuisvaccinatie.nl is een landelijk werkend vaccinatiecentrum. Als je minstens 4 weken voor vertrek online contact met hen opneemt, garanderen we dat je gebruik kunt maken van deze unieke service. Een handig alternatief voor de GGD! Meer informatie vind je op onze website onder het kopje 'Gezond op reis'.

Nog enkele adviezen voor een prettige verblijf: Gun je lichaam en geest de tijd om zich rustig aan te passen aan de nieuwe tijdzone en locatie. Vermijd spanningen, plan niet meteen van alles. Doe het de eerste dag in ieder geval kalm aan. Vroeg opstaan is een goede gewoonte; in warme landen is de ochtendtemperatuur vaak het plezierigst. Daarbij zijn de mensen in de landen die je bezoekt het zelf ook gewend om vroeg op te staan. Als je je aanpast aan hun ritme, zie je het meest van het land. Als je goed uitgerust bent, kun je alle nieuwe indrukken etc. het beste verwerken en heb je genoeg energie om veel te doen.

Informatie voor thuisblijvers

Zorg ervoor dat achterblijvers weten in welk land je bent en hoe lang je weg blijft en



spreek eventueel af wanneer je contact opneemt. Geef eventueel je vluchttijden en vluchtnummers door aan degenen die je ophalen van de luchthaven. Shoestring verstrekt aan derden geen vlucht- of reisinformatie, hotelnamen en telefoonnummers. Eventuele vertragingen kunnen via het informatienummer op Schiphol (0900-0141) of via Teletekst worden opgevraagd.

Contactpersonen:

Indien zich noodgevallen tijdens de reis voordoen is het belangrijk dat wij een **contactpersoon in Nederland of in België kunnen bereiken. Op het boekingsformulier heb je iemand opgegeven.** Het kan gebeuren dat die persoon juist op vakantie is tijdens je reis. Geef in dit geval een tweede persoon op zodat we zeker iemand kunnen bereiken.

Invoerbepalingen

Er worden regelmatig veren, koralen, voorwerpen van schildpad etc aangeboden waarvan **in het algemeen geldt dat bezit zowel daar als in Nederland of België ten strengste verboden en dus strafbaar is.** Het plegen van strafbare feiten leidt tot uitzetting uit de reis. Via Schiphol mag je voor € 430 belastingvrij invoeren. Dit bedrag is aan veranderingen onderhevig. Controleer dit eerst via de Schipholinformatiedienst 0900-7244746. Zij brengen hierover een speciale folder uit.

Tijdsverschil

Het is in Bolivia 5 uur vroeger dan in Nederland. In onze zomertijd is het tijdsverschil een uur meer.

Veiligheid

In de steden zijn soms zakkenrollers aan het werk. Ze zijn eenvoudig van het lijf te houden: zorg dat je je grote geld en waardepapieren onder je kleding draagt op een manier die niet zichtbaar is. Hou wat handgeld apart zodat je niet midden op straat naar je grote geld moet zoeken. Let goed op je spullen, verlies ze nooit uit het oog en let op wat er om je heen gebeurt. Berovingen vinden een enkele keer plaats, meestal op plaatsen die je normaliter zou mijden zoals donkere steegjes en verlaten stranden. Laat je nooit in met iemand die drugs aanbiedt en ga niet mee met 'politie in burger' zonder juiste identificatie. In hotelkamers zijn je spullen redelijk veilig, maar laat er geen waardevolle spullen achter. Wie zijn gezond verstand gebruikt en alert is, hoeft, uitzonderingen daargelaten, geen problemen te verwachten.

Winkelen en openingstijden

Het is moeilijk om precieze tijden te geven waarop banken, winkels etc. geopend zijn, want die kunnen variëren. Over het algemeen gaan kantoren en winkels om 10 uur 's ochtends open en gaan ze tussen de middag dicht voor een siësta. Op nationale feestdagen kom je in de regel voor een gesloten deur te staan. Zondag is de officiële vrije dag waarop vrijwel alles gesloten is, maar vaak zijn er toch allerlei winkels geopend.

Markten: zijn meestal 's ochtends vroeg al open. Sommige zijn elke dag tot in de avond geopend zoals in La Paz.

Banken: de meeste banken zijn van maandags tot en met vrijdag van 9 tot 11.30 uur en van 14.30 tot 17.00 uur geopend.



Postkantoren: zijn in de regel geopend van maandag tot en met vrijdag van 9 tot 12 uur en van 14.30 tot 19.00 uur, in grote steden ook op zaterdagochtend.

Musea: veel musea zijn op maandag gesloten. Verder verschillen de openingstijden van museum tot museum.

Landinformatie Peru

Achtergrondinformatie

Bevolking

In Peru leven ruim 23,6 miljoen mensen. Ongeveer 45% van de bevolking is indiaan, de tweede groep bestaat uit mestiezen (37%), afstammelingen van gemengde huwelijken tussen Spanjaarden en indianen. De minderheid wordt gevormd door blanken, negers en Aziaten. Het grootste deel van de bevolking is katholiek. De indianen hechten, ook als ze katholiek zijn, veel waarde aan hun traditionele religies. De panfluit, quena, de ocarina, een kleifluit, bellen en trommels zijn de belangrijkste muziekinstrumenten. Ook snaarinstrumenten als de harp, gitaar en de charango (een klein snaarinstrument, gemaakt van het pantser van een gordeldier) worden vaak gebruikt. In de lokale cafés, peña's, treden geregeld bandjes op. Salsa is populair en Amerikaanse popmuziek wordt steeds vaker gehoord.

Communicatie

Post:

Post vanuit Peru naar Europa versturen is over het algemeen geen probleem, alleen duurt het erg lang. De post doet er naar Europa twee tot drie weken over, de kans is dus groot dat je zelf al thuis bent wanneer je kaarten aankomen.

E-mail:

In bijna alle plaatsen op de route zul je internetcafé's vinden. E-mailen is een gemakkelijk en goedkoop alternatief voor de telefoon (gemiddeld € 2 per uur).

Telefoon:

Je kunt telefoonkaarten kopen waarmee je vanuit telefoonkantoortjes en telefooncellen op straat rechtstreeks naar Nederland en België kunt bellen. Ook is het mogelijk om collect calls te maken. Over het algemeen zijn de verbindingen goed. De tarieven verschillen nogal. De kosten voor een internationaal gesprek zijn relatief hoog. In hotels is het duurder dan in telefooncellen of telefoonkantoren, informeer altijd eerst naar het tarief voordat je vanuit het hotel belt. Tijdens de reis heb je op veel plaatsen bereik met je mobiele telefoon. Dit is afhankelijk van het toestel en je provider. Neem voor meer informatie over bereikbaarheid en kosten contact op met je provider.

Het internationale toegangsnummer van Nederland is 0031, van België 0032, gevolgd door het netnummer zonder 0 en dan het abonneenummer. Het landnummer van Peru is 0051. Ook faxen is mogelijk vanuit Peru.

Eten en drinken

Eten:

De belangrijkste maaltijd van de dag in Peru is de lunch (almuerzo). Het ontbijt



(desayuno) is vaak minimaal, hoewel er in de meeste hotels en restaurants ook wel desayuno americano geserveerd wordt. Avondeten (cena) doen de Peruanen meestal laat. Bij het eten in kleine restaurantjes kun je er het beste een uitkiezen waar het druk is, hier is de omloopsnelheid het grootst en het bereidde voedsel dus het meest vers. Let op met salades, die kunnen gewassen zijn in kraanwater. Veel lokale restaurants hebben een vast menu (el menú) voor rond de 3 euro. Hiervoor krijg je soep en een hoofdgerecht meestal bestaande kip of varkensvlees met rijst en groenten. Elk gebied kent zijn eigen specialiteiten. De meest bekende lokale specialiteit van Peru is te vinden in en rond Cuzco: gegrilde cavia (cuy). Verder zul je alpaca's niet alleen in het wild op de Altiplano of als trui in de winkel tegenkomen; als steak op je bord is ook een mogelijkheid. Er zijn heerlijke taarten en snacks te koop.

Drinken:

Het water uit de kraan is niet geschikt voor consumptie. Koop flessen gezuiverd drinkwater, dat kan overal wel in het land. Let er wel op dat de flessen hun oorspronkelijke sluiting hebben. Ijsklontjes in je cola zijn ook taboe, die worden immers gemaakt van leidingwater. Agua con gas is water mét en agua sin gas is water zónder bubbels. Té is gewone thee zoals wij 'm kennen, en mate is kruidenthee. Je zult vaak mate de coca tegenkomen, thee getrokken van cocabladeren. Het zou helpen tegen hoogteziekte en wordt veel gedronken in de hooglanden. Koffie is meestal wel te krijgen maar verwacht er niet te veel van; het is meestal nescafé. Café con leche is koffie met melk (het smaakt vaak als melk met koffiel!). Warme chocolademelk is een populaire drank evenals verse vruchtensappen. Op de markt kun je je eigen mixed juice samenstellen door de vruchten van je keuze aan te wijzen, deze worden dan vers voor je geperst. Vanzelfsprekend zijn frisdranken als cola ook overal te koop. Verder heb je dan nog de mierzoete Inca Kola.

Feestdagen

Festival - Inti Raymi

Eén van de grootste en meest indrukwekkende feesten van Peru is het jaarlijks terugkerende Inti Raymi festival, een eerbetoon aan de zonnegod Wiracocha. Tijdens het eeuwenoude spektakel, wordt de eeuwige band tussen de zonnegod en zijn kinderen, de mens, gevierd. De Inca's maakten al eeuwen geleden gebruik van de Pacha Unanchaq of zonnewijzers. De zon blijft een paar dagen om 12 uur 's middags op dezelfde plaats staan en pas de 24ste juni wordt een opwaartse beweging zichtbaar, deze datum is dan ook gekozen voor het feest.

De ceremonie start in de Tempel van de Zon, Korincancha, in Cuzco. Veel Peruanen en bezoekers uit allerlei landen komen daar samen om getuige te zijn van het prachtige spektakel met meer dan 500 figuranten. Zo nauwkeurig mogelijk probeert men de oude ceremonie na te bootsen waarin de Inca (de vroegere koning uit het Tinwantinsuyu-rijk) in het Quechua, de taal van de indianen, een lange tijd aan het woord is. Hij brengt met krachtige stem hulde aan deze heilige dag en aan de zonnegod. Achter hem staat een replica van de enorme gouden schijf die men enkel nog terugvindt in legendes en die volgens de overlevering nu in het Titicaca-meer ligt.

Tegen de middag gaat de processie via het centrale plein, het Plaza de Armas, naar het Incafort Sacsayhuaman, ook wel het heilige huis van de zon genaamd. Afwisselend brengen de figuranten hulde aan de zegeningen van hun keizer en aan de zonnegod, waarbij ze dansen opvoeren en muziek spelen. Met luide stem kondigt de Inca het



nieuwē jaar aan, onder begeleiding van traditionele muziek, hetgeen een bijzondere en mysterieuze sfeer oplevert. Vroeger werden aansluitend 2 witte lama's geofferd, maar deze rite wordt vandaag de dag vervangen door een symbolisch offer. Zowel voor als na de feestelijkheden worden er vele nevenactiviteiten georganiseerd, zoals tentoonstellingen, maar ook live optredens op pleinen en culturele centra. Een en ander vindt zowel overdag als 's avonds plaats. Kortom het Inti Raymi is een prachtig feest, dat je niet mag missen, vooral niet als je toch al van plan was de kant van Peru op te gaan!

Gewoonten en gebruiken

Het is de gewoonte om in Peru altijd eerst goedendag te zeggen en te informeren naar hoe het met iemand gaat. "Buenos dias, como esta?" zul je regelmatig horen. Bij ontmoetingen en afscheid wordt er vaak een korte zoen op de wang gegeven door mannen en vrouwen aan vrouwen, zelfs al je elkaar nog maar net kent. Indianen zoenen niet, maar geven soms slechts een slap handje. Beleefdheid wordt erg op prijs gesteld. Ze hebben een ander idee van privacy dan wij en gaan veel intensiever met elkaar om. **Ze gaan netjes gekleed door het leven en verwachten ook dat toeristen er niet als arme sloebers bijlopen.** Korte broeken worden niet echt als beledigend ervaren, maar in de minder toeristische gebieden is het toch geaccepteerder om een lange broek te dragen. Vaak is het toch te koud voor een korte broek. Het is beledigend om iemand van indiaanse afkomst Indio te noemen, beter is Indigena.

Architectuur: de architectuur van Peru kenmerkt zich door twee verschillende stijlen: de Spaans-koloniale stijl en de Incastijl. Na aankomst in Peru zul je je verbazen over de zeer typisch Spaanse bouwstijl van de schitterende gebouwen rond de Plaza de Armas, het belangrijkste plein van Lima. Vooral de grote kathedraal is zeer zeker een bezoek waard. Ook wanneer je op het centrale plein van Cuzco wandelt, waan je je qua architectuur in Spanje. Een van de hoogtepunten van deze reis is natuurlijk een dagtripje vanuit Aguas Calientes te maken naar Machu Picchu. **Hier staan de ruïnes van een oude Incastad.** Je ziet hier hoe de muren van de gebouwen iets schuin naar achteren zijn gebouwd om de gebouwen aardbevingbestendig te maken. Ook kun je zien hoe de oude stad uit verschillende delen bestaat, met ieder deel zijn eigen soort gebouwen. In de buitenste lagen woonden de 'gewone' mensen, in het centrum van de stad woonden de priesters.

Kaarten en literatuur

De beste manier om je voor te bereiden is door te praten met mensen die het land kennen en door een goede reisgids en kaart aan te schaffen en te bestuderen. Reisgidsen en kaarten kun je telefonisch bestellen bij boekhandel Jacob van Wijngaarden, Overtoom 97, 1054 HD Amsterdam, tel: (020) 6121901, fax: (020) 6892666. Deze gespecialiseerde reisboekhandel kan je tips en informatie geven over aan te schaffen boeken en kaarten. Zij kennen onze reizen en weten wat je nodig hebt. Na telefonische bestelling sturen ze de boeken naar je toe. Er zit een acceptgiro bij. Voor verzending wordt circa € 3 (ligt aan het gewicht) portokosten geheven.

Klimaat

Klimaat:

In principe zijn er twee seizoenen, een droog seizoen van mei tot september en een regenseizoen van oktober tot april, maar het wordt vaak pas in januari echt regenachtig. Januari en februari zijn dan ook de natste maanden. Het regent veelal in de avonduren. In het Andesgebergte is het weer erg wisselvallig en nooit goed van tevoren te



voorspellen. Door de hoogte van het gebied waarin je reist kan het soms erg fris zijn. Zeker 's nachts dalen de temperaturen soms tot onder het vriespunt. De temperatuur ligt overdag rond de 20 graden.

Beste reistijd:

De beste reistijd is van mei tot en met oktober. De temperaturen liggen in deze tijd weliswaar wat lager, maar regenbuien zijn spaarzaam. Houd er wel rekening mee dat in de bergen regenbuien het gehele jaar voor kunnen komen.

Klimaattabel:

De vier cijfers die telkens worden genoemd zijn van links naar rechts: de gemiddelde maximumtemperatuur in graden Celsius, de gemiddelde minimumtemperatuur in graden Celsius, de neerslag per maand afgerond in millimeters en het aantal zonuren per dag.

LIMA (hoogte: 12 m.)

Maand	Max T	Min T	Regen	Zon
Januari	26	19	0	6
Februari	27	20	0	7
Maart	27	20	5	7
April	25	18	0	7
Mei	22	17	10	4
Juni	19	16	10	1
Juli	18	15	20	1
Augustus	18	15	30	1
September	19	15	30	2
Oktober	21	16	10	3
November	22	17	10	4
December	24	18	0	5

AREQUIPA (hoogte: 2538 m.)

Maand	Max T	Min T	Regen	Zon
Januari	30	22	350	-
Februari	20	9	30	-
Maart	20	9	40	-
April	20	9	20	-
Mei	21	8	10	-
Juni	22	8	5	-
Juli	21	7	5	-
Augustus	20	7	5	-
September	21	8	5	-
Oktober	21	8	5	-
November	21	8	5	-
December	20	8	5	-

CUZCO (hoogte: 3248 m.)

Maand	Max T	Min T	Regen	Zon
Januari	18	8	150	-
Februari	18	8	130	-
Maart	19	8	120	-
April	20	6	40	-
Mei	20	3	10	-
Juni	19	0	5	-
Juli	18	0	5	-
Augustus	20	0	0	-
September	20	5	30	-



Oktober	21	6	50	-
November	21	7	75	-
December	20	7	100	-

Landschap

Peru is een cultureel en geografisch erg veelzijdig land met veel mogelijkheden voor de reiziger. Het eerste waar mensen aan denken bij Peru is Inca's. De Incabeschaving is de bekendste en meest bestudeerde pre-Columbiaanse cultuur van Zuid-Amerika. Het landschap is bezaaid met Incaruïnes, vooral in de omgeving van Cuzco zijn prachtige voorbeelden van Inca-architectuur te vinden.

Peru heeft een oppervlakte van 1.285.215 km², is ongeveer 5 keer zo groot als Groot-Brittannië, en daarmee, qua grootte, het derde land van Zuid-Amerika. In het noorden grenst Peru aan Ecuador en Colombia, in het oosten aan Bolivia en Brazilië, in het zuiden aan Chili en in het westen aan de Stille Oceaan. Peru ligt in de tropen, de evenaar ligt slechts enkele kilometers ten noorden. Geografisch is Peru in te delen in drie gebieden: een droge kuststrook over de hele lengte van het land (de droogste woestijn ter wereld, de Atacama-woestijn, begint hier), de Andes ten oosten hiervan en het Amazoneregenwoud in het noordoosten van het land. De Andes is na de Himalaya de grootste bergketen ter wereld met als hoogste top de Huascarán (6768 m). De helft van de Peruaanse populatie woont in de Andes op een hoogte tussen de 3000 en 4000 meter boven de zeespiegel.

Taal

In Peru wordt Spaans, Quechua en Aymara gesproken. Spaans is de voertaal. Quechua is de taal van de indianen in het Andesgebergte en werd al door de oude Inca's gesproken. Aymara, eveneens een belangrijke taal van de indianen wordt voornamelijk gesproken rondom het Titicacameer. Het is handig om een mondje Spaans te spreken, want Engels is weinig verbreid.

Praktische informatie

Aankomst

Doe de eerste dagen in Peru rustig aan. Neem de tijd om te acclimatiseren. De overgang van klimaat, hoogte, cultuur en voedsel kan behoorlijk ingrijpend zijn. Laat het rustig op je inwerken en... welkom in Peru.

Bagage en kleding

We verblijven op deze reis veel in hooggelegen gebieden. Neem daarom warme kleding mee zoals een fleecetrui of jack. Overdag is het meestal zonnig dus ook dunne, katoenen kleding en een korte broek mogen niet ontbreken in je koffer. Neem liever te weinig mee dan teveel. Wat je mist, kun je vaak voor een habbekrats aanschaffen. Een paraplu en een dun regenjack zijn wel handig, het eerste is zowel tegen de regen als tegen de felle zon. Een paar goede, ingelopen wandelschoenen met goed profiel en een paar slippers is alles wat je voeten eisen. Verder zijn belangrijk: zonnebril, zonnebrandmiddelen, toiletartikelen, een reisapotheek, een hoofddekseel/doek, foto- of filmapparatuur en voldoende film, reservebatterijen, zaklantaarn, handdoek, zakmes, aansteker, wekker, schrijfwaren, boeken, paspoort, voldoende cheques en geld, kopieën van paspoort en reisverzekering, een lijstje met de nummers van je cheques en de aankoopbon, een pasje van je reisverzekering met daarop het alarmnummer, je agenda met belangrijke adressen, een goede reisgids.



Dit alles verpak je het liefst in een weekendtas of rugzak, niet in een harde koffer, omdat die lastig te vervoeren is. Soms moet je je spullen een eindje dragen, bijvoorbeeld op een station. Daarnaast is een kleine rugzak of schoudertas handig voor de dagelijkse handbagage. Voor het opbergen van waardepapieren kun je het beste een dunne katoenen geldgordel kopen, die je onder je kleding kunt dragen. Zorg dat je een verschoning in de handbagage hebt en 48 uur zonder je grote bagage kunt, voor het geval dat de bagage later aankomt dan jijzelf. Bijvoorbeeld: zorg dat je de pil en je tandenborstel in je handbagage hebt zitten. Zorg dat je bagage niet te zwaar is.

Bever Zwerfsport:

De winkels van Bever Zwerfsport hebben een ruim assortiment aan allerlei reisartikelen. Naast kleding en reisbenodigdheden vind je er ook reisboeken. Leuk om hier met behulp van bekwaam adviserend personeel alvast je vakantie een beetje voor te bereiden. In de meeste grotere plaatsen in Nederland is wel een filiaal te vinden.

Electriciteit

Nederlandse stekkers passen op de meeste ongeaarde stopcontacten al moet je soms een beetje duwen. Anders is een zgn Amerikaanse stekker, met 2 platte pootjes nodig. Op de meeste plaatsen is 110 volt gebruikelijk. Stroomstoringen komen soms voor. Hotels hebben in dat geval meestal kaarsen of olielampen achter de hand, maar het is geen overbodige luxe een goede zaklantaarn mee te nemen. Ook wanneer je 's avonds uit wandelen gaat is het verstandig een lantaarn mee te nemen. Het grote aantal gaten, bulten en greppels in en langs de wegen kan voor lelijke verrassingen zorgen als plotseling het straatlicht wegvalt.

Foaien

Hotel- en horecapersoneel dat onderweg het leven aangenaam maakt door het eten te koken, de bedden op te maken etc. verdient over het algemeen weinig. Je kunt aan de algemene armoede in deze landen geen einde maken, maar wel zorgen dat de mensen die voor je werken een goede fooi krijgen. Het is voor dit soort fooien handig om een fooienpot te hebben die roulerend door reizigers wordt beheerd in overleg met de reisbegeleider. Die pot kan ook gebruikt worden om kleine versnaperingen voor de hele groep onderweg te betalen. Overigens verwacht de reisbegeleider aan het einde ook een fooi, als hij/zij het werk goed heeft gedaan. Onze richtlijn is € 1 per reiziger per dag.

Fotografie

Peru is kleurrijk en fotogeniek; filmrolletjes zijn verkrijgbaar, maar vaak duur en van een dubieuze kwaliteit. **Neem dus voldoende filmrolletjes, geheugenkaarten en batterijtjes** mee, evt. een flitser, schoonmaakspullen en een UV-filter. Diafilmpjes zijn moeilijker te verkrijgen. Voor het fotograferen van dieren is een zoomlens (bv. 200 mm) onontbeerlijk. Een compactcamera kan handig zijn, maar is erg gevoelig gebleken voor stof. Het stof is in Latijns-Amerika altijd een probleem en daarom is het aan te raden om een goede bescherming voor je camera en/of video mee te nemen. Het is mogelijk een videocamera mee te nemen, mits met enige reservebatterijen, adapter en goed beschermd. Er zijn in Nederland handige verloopstekkers verkrijgbaar die op alle stopcontacten passen. Batterijen raken sneller leeg bij hogere temperaturen, neem daarom extra **reservebatterijen mee**.

Het kan door de bevolking als een belediging worden opgevat als er een foto gemaakt wordt zonder het van tevoren te vragen. Soms denken mensen dat ze hun ziel verliezen



als er een foto van hen gemaakt wordt. Het is altijd het beste om even te vragen of je een foto mag maken. **Neem geen foto's van regeringsgebouwen, officiële en militaire gebouwen, grensovergangen, road-blocks, vliegvelden, enz. Bij twijfel: niet doen!**

Geldzaken

De munteenheid in Peru is de Nuevo Sol, onderverdeeld in 100 céntimos. Actuele wisselkoersen zijn te vinden op : www.oanda.com.

Eind 2010 is € 1 ongeveer 3,8 Sol waard. Omgekeerd is de waarde van 1 Nuevo Sol zo'n € 0,25.

In de meeste plaatsen tijdens de reis is het mogelijk om te pinnen (met Mastercard, Eurocard en bankpassen met een Cirussymbool). In de Colca Canyon is het niet mogelijk om te pinnen. Vaak is het maximum wat je kunt opnemen USD 200 à 300 per dag. Dollars kun je op veel plaatsen wisselen. Het is handig om (ook) wat cash dollars mee te nemen in verschillende, kleinere, coupures. Ook wordt de Euro steeds vaker geaccepteerd, maar houd er rekening mee dat je niet de gunstigste koers krijgt. Creditcards worden alleen in de duurdere winkels en hotels geaccepteerd.

De banken zijn op werkdagen geopend van 09.00-12.30 uur (jan.- mrt.), de rest van het jaar ook van 15.00-18.00 uur. In de Casas de Cambio, wisselhuizen, kun je dollars en euro's inwisselen. Deze zijn op werkdagen van 09.00-18.00 uur geopend en tijdens het middaguur gesloten. Het is aan te raden geld en cheques te dragen in een geldriem of zgn. money belt. Deze belt onder de kleding dragen! Neem geen kostbaarheden mee.

Bijkomende kosten: boekingskosten; vaccinaties (informeer bij je ziektekostenverzekeraar, want steeds vaker worden vaccinaties vergoed); bijdrage Calamiteitenfonds; vertrekbelasting op de luchthaven in Lima. Een reis- en ongevallenverzekering is noodzakelijk; een annuleringsverzekering zeker aan te raden. Deze verzekeringen kun je bij Shoestring afsluiten. De genoemde prijzen zijn bij benadering en aan veranderingen onderhevig. Houd er rekening mee dat je bij vertrek uit Lima ongeveer \$ 31 luchthavenbelasting dient te betalen.

Zakgeld: Het door ons geadviseerde zakgeld is een minimum bedrag voor je maaltijden, drankjes, optionele excursies, entreegelden, ter plaatse te betalen luchthavenbelastingen en fooien. Het bedrag dat je uiteindelijk uitgeeft hangt natuurlijk sterk af van je eigen uitgavenpatroon, souvenirs zijn mede daarom niet inbegrepen.

Gezondheidsvoorschriften

Wie in Zuid-Amerika met enige aandacht voor hygiëne en huidverzorging vakantie viert, zal meestal geen gezondheidsproblemen tegen het lijf lopen. Hieronder volgen een aantal zaken waarop gelet moet worden.

Eten en drinken: Het kan in deze landen erg warm zijn en wie niet genoeg drinkt, loopt het risico uit te drogen. Dit wordt versterkt doordat je je op grote hoogten bevindt. Leidingwater is niet geschikt voor de consumptie. Mineraalwater is meestal wel te koop. Als je een drankje bestelt vraag dan of ze er geen ijsklontjes in doen, omdat die veelal van ongekookt leidingwater worden gemaakt en ziektekiemen kunnen bevatten. In kleine eettentjes kun je beter geen van tevoren geschilde vruchten of salades eten. Eet bij



voorkeur in drukke restaurants. De mensen eten er niet voor niets en de omloopsnelheid van het bereide eten is hoog. Was je handen goed voor je gaat eten en houd je vingernagels goed kort.

Zonnebaden: De zon is fel, zeker op hoogte, en vaak een belangrijke oorzaak van problemen. Verbranding en zonnesteek zijn makkelijker op te lopen dan je denkt. Mijd daarom de zon op de heetste uren van de dag, draag een hoofddekseel of paraplu als je wandelt en gebruik een goede zonnebrandcrème. Die kan het beste van huis uit meegenomen worden. Drink veel, door de zon verlies je grote hoeveelheden vocht. Nog een opmerking over huidverzorging. Maak er een gewoonte van om elk wondje, hoe klein ook, te behandelen met iets als jodium. Infecties zijn snel opgelopen en vaak hardnekkig.

Diarree: Het meest voorkomende gezondheidsprobleem naast verbranding is diarree. Vakantiegangers worden er in de tropen vaak door getroffen als ze er net een paar dagen zijn. In de meeste gevallen gaat het om een volstrekt onschuldig verschijnsel, dat veroorzaakt wordt door verandering in voedingsgewoonten, de hitte of door onschuldige bacteriën, waar je lichaam snel afweer tegen opbouwt. Het belangrijkste risico is de kans op uitdroging. Uitdroging betekent dat het lichaam meer vocht en zouten en glucose verliest dan het binnen krijgt. Een gevoel van lusteloosheid en slaptte is het gevolg. Dit is te voorkomen door water met een O.R.S.-oplossing te drinken. Deze zakjes, die in Nederland en België bij de apotheek te verkrijgen zijn, bevatten alle mineralen en suikers die het lichaam verliest bij diarree. In plaats van deze oplossing kunnen ook frisdranken zonder koolzuur en stevig gezouten bouillon gedronken worden. Als de diarree gepaard gaat met flinke koorts, bloed in de ontlasting of hevige braakneigingen, dan is het verstandig een arts te raadplegen. Als de diarree meer dan enkele dagen aanhoudt zonder bovengenoemde bijverschijnselen, of als je moet reizen dan kun je een paar maal het medicijn Immodium innemen. Dit is een opiumachtig preparaat dat de darmen gedurende een aantal uren volledig stillegt.

Insektenbeten: Muggen zijn geen groot probleem in deze landen. Op sommige plaatsen komen ze voor, citronella of andere insectafweermiddelen hebben effect, maar verwacht er geen wonderen van.

Artsen, apotheken en medicijnen: Als je een arts wilt bezoeken, laat je dan door het personeel van het guesthouse/hotel of door je reisbegeleider adviseren.

Reisapothek: Een kleine reisapothek voor deze landen zou kunnen zijn: pleisters, verband, watten, schaar, thermometer, jodium, pijnstillers, O.R.S.-zakjes, immodium, zonnebrandmiddel, oordopjes, pincet, een insectenwerend middel zoals citronella en een jeukverzachtende stift of zalf. Als je regelmatig essentiële geneesmiddelen moet gebruiken, neem dan een exacte omschrijving hiervan mee in het Engels (niet de merknaam, maar samenstelling en dosering zijn van belang). Neem een dubbele hoeveelheid mee voor de reisperiode en berg dit gescheiden op, zodat je een reservevoorraad hebt. Verder is het nog aan te raden om pijnstillers tegen hoofdpijn mee te nemen.

Hoogteziekte: Ongeveer de helft van mensen die verblijven op hoogtes boven de 3500 meter krijgt in meer of mindere mate last van hoogteziekte. Het is een reactie van het lichaam op het steeds lagere zuurstofgehalte in de lucht. Het belangrijkste probleem is het ontstaan van vochtophoping in de longen en/of de hersenen. Hoogteziekte is potentieel levensbedreigend. Je dient alert te zijn op de symptomen bij jezelf en degenen met wie je reist. Voordat de symptomen worden beschreven, eerst nog dit: het krijgen



van hoogteziekte is niet afhankelijk van lichamelijke fitheid of routine in het lopen op grote hoogten. Ook geroutineerde bergwandelaars en zelfs dragers op de Inca Trail of Nepal kunnen er na vele keren voor het eerst last van krijgen. Mensen onder de dertig jaar, mensen die eerder hoogteziekte hebben gehad en mensen met long- en hartproblemen lopen een groter risico. Ook mensen die zich nodeloos het tempo van de groep laten voorschrijven, lopen meer risico. Er is een heel scala aan symptomen bij hoogteziekte. De Franse alpinistenvereniging werkt met een puntensysteem om de ernst van de situatie te kunnen inschatten. Symptomen met 1 punt zijn: misselijkheid, hoofdpijn, slapeloosheid, duizeligheid. Twee punten: overgeven, hoofdpijn die niet op aspirine reageert. Drie punten: enorme vermoeidheid, kortademigheid of benauwdheid zonder inspanning, heel weinig plassen. Scoort iemand niet meer dan 3 punten, dan kun je langzaam verder omhoog, maar beter is pas door te gaan tot de symptomen weg zijn. Tussen 4 en 6 punten moet je uitkijken en wachten tot de symptomen verdwenen zijn, of als het kan een paar honderd meter dalen. Meer dan 6 punten betekent: levensbedreigend, onmiddellijk afdalen, de zieke mag niet op deze hoogte blijven en zeker niet op deze hoogte slapen. Tijdens deze reis verblijven we op maximaal 4200 meter hoogte. Dit is geen hoogte waarbij grote problemen verwacht kunnen worden maar wees wel alert. Waarschijnlijk zullen de meeste reizigers het verschil vooral voelen bij lichamelijke inspanning. Op een hoogte van 4000 meter kan het beklimmen van twee trappen al een hele opgave zijn. Het rustig aan doen en zo nu en dan een kop cocathee drinken helpt vaak het beste.

Vaccinaties: Hieronder staat wat de GGD adviseerde bij het schrijven van dit informatiepakket. Deze informatie kan veranderen. Bovendien is de vraag wat je nodig hebt afhankelijk van eerdere vaccinaties, eventuele gevoeligheid voor bepaalde middelen, zwangerschap, leeftijd etc. Neem voor advies daarom ALTIJD contact op met je huisarts of de GG&GD. Voor laatste algemene informatie kun je ook de vaccinatielijn bellen: 0900-9584. Wij geven telefonisch geen verdere informatie. Het totaal pakket voor Zuid Amerika is: DTP, hepatitis A, tyfus en gele koorts.

Verplichte vaccinatie gele koorts Peru (alleen voor jungle verlenging):

Het is verplicht voor reizigers met een jungle-**verlenging in Peru om ingeënt te zijn tegen gele koorts**. Je moet dit kunnen aantonen door middel van een certificaat of een stempel in je GGD vaccinatieboekje.

Vaccineren bij je thuis!: Bij veel reizen die we aanbieden zijn inentingen tegen de belangrijkste ziekten noodzakelijk. Niet het meest leuke deel van je reisvoorbereiding maar wel onvermijdelijk. Shoestring heeft in samenwerking met Thuisvaccinatie.nl een oplossing gevonden voor deze vaak tijdrovende klus. In plaats van dat jij naar de GGD of huisarts moet gaan, komt een huisarts bij je thuis op het moment dat het jou schikt om de benodigde inentingen te zetten.

Thuisvaccinatie.nl is een landelijk werkend vaccinatiecentrum. Als je minstens 4 weken voor vertrek online contact met hen opneemt, garanderen we dat je gebruik kunt maken van deze unieke service. Een handig alternatief voor de GGD! Meer informatie vind je op onze website onder het kopje 'Gezond op reis'.

Nog enkele adviezen voor een prettige verblijf: Gun je lichaam en geest de tijd om zich rustig aan te passen aan de nieuwe tijdzone en locatie. Vermijd spanningen, plan niet meteen van alles. Doe het de eerste dag in ieder geval kalm aan. Vroeg opstaan is een goede gewoonte; in warme landen is de ochtendtemperatuur vaak het plezierigst. Daarbij zijn de mensen in de landen die je bezoekt het zelf ook gewend om vroeg op te staan. Als



je je aanpast aan hun ritme, zie je het meest van het land. Als je goed uitgerust bent, kun je alle nieuwe indrukken etc. het beste verwerken en heb je genoeg energie om veel te doen.

Informatie voor thuisblijvers

Zorg ervoor dat achterblijvers weten in welk land je bent en hoe lang je wegblijft en spreek eventueel af wanneer je contact opneemt. Geef eventueel je vluchttijden en vluchtnummers door aan degenen die je ophalen van de luchthaven. Shoestring verstrekt aan derden geen vlucht- of reisinformatie, hotelnamen en telefoonnummers. Eventuele vertragingen kunnen via het informatienummer op Schiphol (0900-0141) of via Teletekst worden opgevraagd.

Contactpersonen:

Indien zich noodgevallen tijdens de reis voordoen is het belangrijk dat wij een contactpersoon in Nederland of in België kunnen bereiken. Op het boekingsformulier heb je iemand opgegeven. Het kan gebeuren dat die persoon juist op vakantie is tijdens je reis. Geef in dit geval een tweede persoon op zodat we zeker iemand kunnen bereiken.

Invoerbepalingen

Er worden regelmatig veren, koralen, voorwerpen van schildpad etc aangeboden waarvan in het algemeen geldt dat bezit zowel daar als in Nederland of België ten strengste verboden en dus strafbaar is. Het plegen van strafbare feiten leidt tot uitzetting uit de reis. Via Schiphol mag je voor € 430 belastingvrij invoeren. Dit bedrag is aan veranderingen onderhevig. Controleer dit eerst via de Schipholinformatiedienst 0900-7244746. Zij brengen hierover een speciale folder uit.

Tijdsverschil

Het is in Peru 6 uur vroeger dan in Nederland. In onze zomertijd is het tijdsverschil een uur meer.

Veiligheid

In de steden zijn soms zakkenrollers aan het werk. Ze zijn eenvoudig van het lijf te houden: zorg dat je je grote geld en waardepapieren onder je kleding draagt op een manier die niet zichtbaar is. Hou wat handgeld apart zodat je niet midden op straat naar je grote geld moet zoeken. Let goed op je spullen, verlies ze nooit uit het oog en let op wat er om je heen gebeurt. Berovingen vinden een enkele keer plaats, meestal op plaatsen die je normaliter zou mijden zoals donkere steegjes en verlaten stranden. Laat je nooit in met iemand die drugs aanbiedt en ga niet mee met 'politie in burger' zonder juiste identificatie. In hotelkamers zijn je spullen redelijk veilig, maar laat er geen waardevolle spullen achter. Wie zijn gezond verstand gebruikt en alert is, hoeft, uitzonderingen daargelaten, geen problemen te verwachten.

Winkelen en openingstijden

Het is moeilijk om precieze tijden te geven waarop banken, winkels etc. geopend zijn, want die kunnen variëren. Over het algemeen gaan kantoren en winkels om 10 uur 's ochtends open en gaan ze tussen de middag dicht voor een siësta. Op nationale feestdagen kom je in de regel voor een gesloten deur te staan. Zondag is de officiële vrije dag waarop vrijwel alles gesloten is, maar vaak zijn er toch allerlei winkels geopend.

* Markten: zijn meestal 's ochtends vroeg al open. Sommige zijn elke dag tot in de avond



geopend. In Písac (vlakbij Cuzco) is de beroemde markt op zondagochtend.

* Banken: de meeste banken zijn van maandags tot en met vrijdag van 9 tot 11.30 uur en van 14.30 tot 17.00 uur geopend.

* Postkantoren: zijn in de regel geopend van maandag tot en met vrijdag van 9 tot 12 uur en van 14.30 tot 19.00 uur, in grote steden ook op zaterdagochtend.

* Musea: de meeste musea zijn op maandag gesloten. Verder verschillen de openingstijden van museum tot museum.

Adresgegevens

Inleiding

Shoestring is blij je te verwelkomen als reiziger op één van onze mooie reizen. Bereid je goed voor, lees voldoende over je reisbestemming en vraag goed na welke vaccinaties en andere medicatie je nodig hebt. Stel je onderweg flexibel op en voel je niet verplicht om op te trekken met de groep. De reisbegeleider zal je tijdens de reis bijstaan met raad en daad, maar houd er rekening mee dat hij/zij veel aan het hoofd heeft om achter de schermen alles goed te laten verlopen. In ieder geval heel veel plezier gewenst in dit prachtige gebied.

Over de manier van reizen en reisbegeleiding

De groepsreizen van Shoestring kenmerken zich door de grootst mogelijke vrijheid van de deelnemers. Shoestring organiseert reizen voor actieve, zelfstandige reizigers die intens willen genieten van verre landen en waar mogelijk graag zelf ter plekke op ontdekking gaan. We verwachten op onze reizen een goede mix van vrienden, stellen en alleengaanden. Er gaat een enthousiaste (meestal) lokale Engelssprekende reisbegeleider mee die achtergrondinformatie kan geven, die zorgt dat de reis goed verloopt en weet hoe te handelen als er eens iets mis gaat. Hij/zij is je steun en toeverlaat tijdens de reis, maar géén wandelende encyclopedie. Daarvoor zouden we willen verwijzen naar een goed reishandboek.

Voorafgaand aan de reis

Als je na het boeken van je reis nog niet hebt gehoord of de reis definitief doorgaat, kun je er zonder tegenbericht van uitgaan dat dit wel het geval is. Als de reis onverhoopt niet door zou gaan, laten wij dat uiterlijk drie weken voor vertrek aan je weten. Het komt slechts een enkele keer voor dat een reis niet doorgaat, dus bereid je rustig voor.

Tickets en verdere informatie voor de heen- en terugreis

Uiterlijk een week voor vertrek krijg je op je persoonlijke mijn.shoestring-site een brief met de precieze vluchtgegevens, de uiterlijke inchecktijd en verdere procedures. Omdat de internationale vluchtmaatschappijen tegenwoordig e-tickets gebruiken, kun je met je paspoort gewoon inchecken op Schiphol. Het e-ticketnummer staat op de vertrektijdenbrief vermeld. Zorg dat je op tijd voor het vertrek van de vlucht aanwezig bent. De reisbegeleider wacht je (meestal) op in het land zelf, op het vliegveld van aankomst.

Reisbegeleiding



De groepsreizen van Shoestring kenmerken zich door de grootst mogelijke vrijheid van de deelnemers. Shoestring organiseert reizen voor actieve, zelfstandige reizigers die intens willen genieten van verre landen en waar mogelijk graag zelf ter plekke op ontdekking gaan. We verwachten op onze reizen een goede mix van vrienden, stellen en alleengaanden. Er gaat een enthousiaste (meestal) lokale Engelssprekende reisbegeleider mee die het gebied goed kent, achtergrondinformatie kan geven, die zorgt dat de reis goed verloopt en weet hoe te handelen als er eens iets mis gaat. Hij/zij is je steun en toeverlaat tijdens de reis, maar géén wandelende encyclopedie. Daarvoor zouden we willen verwijzen naar een goed reishandboek.

Je reisbegeleider verwacht aan het einde een fooi, als zij/hij het werk goed heeft gedaan. Shoestring betaalt de reisbegeleiders een loon dat op gelijke hoogte ligt met dat van de meeste avontuurlijke reisorganisaties. Onze richtlijn voor de fooi is € 1,- per reiziger per dag.

Verzekeringen

Een reisverzekering inclusief dekking voor reisongevallen, repatriëring en medische kosten is verplicht. Als je dit niet hebt geregeld en er overkomt je iets in het buitenland kan dit uitermate ernstige consequenties hebben. Als je denkt dat je al particulier verzekerd bent met een internationale dekking, controleer dan of de verzekeringsvoorwaarden voldoende dekking geven voor het soort reis dat je gaat maken. Ook is het verstandig om een annuleringsverzekering af te sluiten, omdat het gaat om grote reissommen die je kunt kwijtraken als er iets mis gaat voordat je op reis gaat. Deze verzekering loopt overigens ook door tijdens je reis en vergoedt onder bepaalde omstandigheden eventueel gemiste reisdagen. Reis je elk jaar twee of meer keer naar het buitenland, dan kan de doorlopende reis- en annuleringsverzekering voordeliger zijn. Meer informatie over kosten en dekking vind je in onze brochure. Shoestring is agent van Mondial Assistance. Je kunt de reis- en/of annuleringsverzekering afsluiten door dit op het boekingsformulier aan te geven. De bevestiging die je ontvangt is tevens de polis, waarbij het factuurnummer het polisnummer is. Het voordeel van het afsluiten van een verzekering bij de reisorganisator heeft o.a. te maken met een soepelere afwikkeling van eventuele schaden.

Links

Handige 'algemene' links

Stekkers over de hele wereld. [Klik hier voor meer info](#)

Waar kan ik pinnen met een Cirruslogo? [Klik hier voor meer info](#)

Ik heb een andere nationaliteit dan de Nederlandse of Belgische. Heb ik een visum nodig voor mijn reisbestemming? [Klik hier voor meer info](#)

Reisadviezen van het Ministerie van Buitenlandse Zaken zijn op het openbare deel van www.anvr.travel onder 'Info per land' te vinden.

Algemeen

Voor wie alleen heeft geboekt

Ongeveer een derde van onze reizigers boekt alleen. Dat levert geen meerkosten op, mits je tijdens de reis een kamer wilt delen met één, bij uitzondering twee andere personen. We houden er uiteraard rekening mee dat je bij iemand op de kamer komt van hetzelfde



geslacht. Wil je graag een kamer voor jezelf, dan kun je dat bijboeken, d.m.v. een eenpersoonskamer toeslag. Neem in dat laatste geval voor de zekerheid een kopie van de factuur mee. Wij hebben het uiteraard doorgegeven aan de lokale agent, maar in geval van misverstand heb je dan bewijs bij je.

Nieuwsbrief

Regelmatig verschijnt er op onze website een nieuwe nieuwsbrief, onze [E-Zine](#), met daarin aandacht voor verschillende aspecten van onze reizen, zoals festivals, extra reisdata, tropische ziektes of recente reisadviezen.

Kuoni Specialists B.V.

Shoestring maakt deel uit van Kuoni Specialists B.V., een groep avontuurlijke reisorganisaties die op diverse manieren samenwerken om te zorgen dat de reiziger zo veel mogelijk waar krijgt voor zijn geld. Achter de schermen wordt er samengewerkt op het gebied van inkoop en afhandeling en voor de reiziger betekent het dat we de kans vergroten dat de reizen doorgang vinden doordat we belangstellenden naar elkaar kunnen doorverwijzen. In het enkele geval dat een reis wordt geannuleerd, gaan we eerst kijken of we de reiziger kunnen onderbrengen bij een zusterorganisatie van Shoestring.

Landarrangementen

Het is ook mogelijk alleen het landarrangement van een rondreis te boeken en de vluchten zelf te arrangeren. De transfers van en naar de luchthaven zijn bij een landarrangement niet inbegrepen. Op verzoek verstrekken wij je graag de prijs van zo'n los landarrangement. Het is in alle gevallen je eigen verantwoordelijkheid om op tijd bij het beginpunt van de reis aanwezig te zijn. Daarnaast zijn wij niet verantwoordelijk voor wijzigingen in vertrekdata van onze groepsreizen.

Verlenging van de reis

Verlenging van de reis om op eigen gelegenheid verder te reizen is mogelijk mits er plaats is op de gewenste vlucht. Voor het wijzigen van de terugvlucht brengen we € 75 per persoon in rekening (plus eventuele meerkosten). Indien je een afwijkend vliegschema wilt boeken, kun je op een andere luchtvaartmaatschappij dan de groep geboekt worden. Tevens kun je te maken hebben met extra kosten, zoals meerkosten voor de vlucht, het regelen van eigen transfer, extra hotelnachten etc. Voor meer informatie over de extra kosten verzoeken we je contact op te nemen met ons kantoor. Als je besluit om een reis te verlengen met een door Shoestring aangeboden arrangement, betaal je geen wijzigingskosten.

Feedback

Hoewel wij veel aandacht besteden aan het goed uitvoeren van onze reizen is het mogelijk dat een deelnemer aanmerkingen heeft over de uitvoering van de reis. Om te bewerkstelligen dat deze aanmerkingen direct tijdens de reis naar tevredenheid opgelost kunnen worden, is de deelnemer verplicht de aanmerkingen per omgaande schriftelijk aan de reisbegeleiding mede te delen. Klachten die niet tijdens de reis schriftelijk aan de reisbegeleiding zijn meegedeeld, zullen door ons na afloop van de reis niet in behandeling worden genomen.

Tenslotte

Onze rondreizen gaan door landen waar het klimaat en andere factoren kunnen zorgen voor problemen. Dit kan betekenen dat we soms moeten afwijken van het bovenstaande programma. De problemen rond Schiphol en tussentijdse aanpassingen van dienstregelingen en prijzen van de luchtvaartmaatschappijen kunnen eveneens leiden tot



gewijzigde vluchtdagen en reissommen. We doen ons uiterste best om eventuele veranderingen zo snel mogelijk door te geven en de gevolgen ervan zo beperkt mogelijk te houden, maar we zijn niet verantwoordelijk voor factoren die buiten onze macht liggen.

Veel plezier met de voorbereidingen van je reis!

Contactgegevens

Shoestring
Entrada 211
1096 EE Amsterdam

Tel: 020-6850203

Tel voor België: 09-2341311

Fax: 020-6850205

E-mail: info@shoestring.nl

Geopend: Maandag t/m zaterdag van 10.00 tot 17.00 uur.

Bezoek aan kantoor

Mocht je langs willen komen voor specifieke reisinformatie, dan raden wij je aan van tevoren even te bellen of de regio-specialist wel aanwezig is.

Noodnummer

Buiten kantooruren zijn we uitsluitend voor noodgevallen bereikbaar op het volgende mobiele telefoonnummer: (+31) 06-533 13 932.