



**WIKINGER
REISEN**
Urlaub, der bewegt.

REISEINFORMATIONEN 2024

Reise 4508

Peru/Bolivien

Durch das Reich der Inka



Inhalt

Reiseverlauf	1
Deine Reise von A-Z	
Ausrüstungsliste	4
Bahnreise/Zug zum Flug	5
Besonderheiten & (Verpflegungs-)Wünsche	5
Besonderheiten des Reiselandes	5
Besonderheiten deiner Reise	6
Devisen- und Zollbestimmungen	6
Einreisebestimmungen kurz & knapp	8
Einreisebestimmungen detailliert	8
Erforderliche Daten zur Reservierung von Reiseleistungen	9
Geld und Kreditkarten	11
Gepäck	12
Gesundheitsbestimmungen	12
Klima	14
Nebenkosten	15
Sprache	15
Strom	16
Unterbringung	16
Verpflegung	16
Versicherungen	16
Zeit	17
Hinweise für Reisen in große Höhen	18

Reiseverlauf

1. Tag: Auf nach Südamerika!

Ankunft in Lima und Transfer ins Hotel. 2 Übernachtungen. 20 km.

2. Tag: Hauptstadt Lima

Am Vormittag erkunden wir die koloniale Altstadt der peruanischen Metropole zu Fuß. Anschließend hast du genügend Zeit für eigene Erkundungen. (F)

3. Tag: Arequipa

Wir fliegen nach Arequipa und schlendern durch die von 6.000ern umringte „Weiße Stadt“. Hotelübernachtung. 25 km. (F)

4. Tag: Fahrt ins Altiplano

Heute steht das Museum Santuarios Andinos auf dem Programm. Highlight der Ausstellung ist "Juanita", eine Mumie aus der Inka-Zeit. Danach geht es quer über den Altiplano bis nach Chivay. Nachdem wir den 4.838 m hohen Patapampa-Pass überwunden haben, genießen wir einen ersten Blick über das Tal des Colca-Flusses. Am Abend können wir in einem Thermalbad entspannen (fakultativ). 2 Hotelübernachtungen in Chivay. 180 km. (F)

5. Tag: Colca Cañón & Cruz del Condor

Früh fahren wir an abgeschiedenen Siedlungen vorbei zum Aussichtspunkt Cruz del Condor, wo wir rund 1.200 m unter uns den Colca-Fluss und über uns die Kondore gleiten sehen. Danach führt uns eine Wanderung durch die Terrassenlandschaft des Colca-Tals. GZ 4-5 Std., ± 100 m. 90 km. (F)

6.-7. Tag: Titicacasee

Am Morgen wandern wir vom nahegelegenen Andendorf Coporaque entlang des Colca Cañóns bis nach Yanque. GZ ca. 2 Std., - 150 m. Anschließend geht es durch die andine Landschaft weiter nach Puno am Titicacasee. Der Titicacasee ist für seine Bewohner ein magischer Ort. Ihrer Mythologie nach, stiegen hier einst die Kinder der Sonne aus dem Wasser, um das Reich der Inka zu gründen. Ein Bootsausflug auf dem höchsten schiffbaren See der Welt bringt uns am 7. Tag der Lebensweise der Indigenas auf den schwimmenden Urosinseln näher. Die Nachfahren des Urvolkes Uro haben die Inseln aus Schilf konstruiert und zeigen uns die Bedeutung dieses Rohstoffs in ihrem Alltag. Danach geht es zurück nach Puno. 2 Hotelübernachtungen in Puno. 335 km und 40 km. (2 x F)

8.-9. Tag: La Paz

Wir überqueren die bolivianische Grenze und besuchen die Ruinen von Tiwanaku (UNESCO-Weltkulturerbe), die zu den wichtigsten archäologischen Stätten Boliviens gehören. Am Nachmittag erreichen wir La Paz, knapp unter 4.000 m gelegen. Auf unserer Entdeckungstour erkunden wir die von schneebedeckten Bergen umgebene "Stadt des Friedens" am nächsten Tag. Wir besuchen den Hauptplatz Plaza Murillo mit dem Präsidentenpalast und die San Francisco-Kirche, die zu den schönsten Kathedralen Boliviens zählt. Das nur 10 km entfernte Mondtal bietet uns mit seinen bizarren Erosionsformationen aus Sandstein hübsche

Fotomotive. Am Abend des 9. Tages fahren wir nach Copacabana am Ufer des Titicacasees. Je 1 Hotelübernachtung in La Paz und Copacabana. 235 km und 155 km. (2 x F)

10. Tag: Die Heiligen Inseln

Der Legende nach stieg der erste Inka über einen Felsen der Sonneninsel auf die Erde empor. Wir besuchen diese berühmte Insel, sowie ihre kleine Schwester, die Isla de la Luna, und lassen uns bei der Besichtigung der dortigen Ruinen in die Zeit der Inka-Mythologie zurückversetzen. Bei einer Wanderung auf der Sonneninsel genießen wir den Ausblick über den Titicacasee. GZ ca. 1 Std., ± 120 m. Anschließend kehren wir nach Puno zurück. Hotelübernachtung in Puno. 125 km. (F)

11. Tag: Sillustani & Racchi

Auf unserer Fahrt nach Cusco besichtigen wir die Grabtürme von Sillustani, einer der bedeutendsten Orte der Colla-Kultur aus der Prä-Inka-Zeit. Die Ruinenstadt liegt auf einer Halbinsel am Umayo-See und diente als Grabstätte der wichtigsten Persönlichkeiten des Colla-Volkes. Danach geht es weiter zu den Ruinen des Wiracocha-Tempels von Racchi, wo wir die Ausblicke über das Gebirgsmassiv der Anden genießen. 2 Hotelübernachtungen in Cusco. 400 km. (F)

12. Tag: Inka-Hauptstadt Cusco

Den heutigen Tag widmen wir der früheren Hauptstadt des Inka-Reiches: Cusco (UNESCO-Weltkulturerbe). Wir spazieren durch die engen Gassen, schauen dem bunten Treiben im Künstlerviertel San Blas zu und entdecken Cuscos Kirchen und Kolonialbauten auf einem Rundgang. Dann haben wir Zeit für eigene Erkundungen. (F)

13.-14. Tag: Tal der Inka

Wir besuchen die Inka-Festung Sacsayhuamán. Dann erwandern wir die Ruinen von Pisac und genießen von dort den Ausblick über das Tal, bevor wir über den Kunsthandwerksmarkt im gleichnamigen Dorf schlendern. Im idyllischen Ort Ollantaytambo besuchen wir die Ruinenanlage, die das Heilige Tal der Inka dominiert. GZ insgesamt ca. 1 1/2 Std., ± 50 m. Am 14. Tag stehen zunächst die Ruinen von Moray auf dem Programm. Dann besichtigen wir die auf Terrassen angelegten Salzpflanzen von Maras und wandern ein Stück ins Tal. GZ ca. 1 Std., - 235 m. Am Abend geht es per Zug nach Aguas Calientes. Je 1 Hotelübernachtung bei Urubamba und bei Aguas Calientes. 140 km und 50 km. (2 x F, 1 x M, 1 x A)

15. Tag: Machu Picchu

Früh brechen wir auf und besichtigen die „verlorene Stadt“, die aufgrund ihrer Lage zwischen zwei Berggipfeln erst 1911 entdeckt wurde. Auf Anfrage und gegen Aufpreis ist eine Wanderung (GZ ca. 2 Std., ± 360 m; 2 Stiefel) auf den Aussichtsgipfel Huayna Picchu möglich (bitte bei Buchung angeben). Rückkehr nach Cusco und Hotelübernachtung. 100 km. (F)

16.-18. Tag: Amazonas, wir kommen!

Ein Flug bringt uns nach Puerto Maldonado inmitten des Amazonas-Regenwaldes.

Drei Tage lang entdecken wir die Umgebung unserer Dschungellodge am Ufer des Tambopata-Flusses im Herzen des gleichnamigen Nationalreservats. Auf drei Wanderungen, Bootsfahrten und Pirschgängen erkunden wir das Dschungelgebiet auf der Spur von Kaimanen, Tapiren, Ottern, Affen und den fast 600 Vogelarten, die hier beheimatet sind. GZ ca. 2 Std., ca. 3 Std. und ca. 5 Std., kaum Höhenunterschiede. 3 Lodgeübernachtungen im Tambopata-Nationalreservat. 20 km am 16. Tag. (3 x F, 3 x M, 3 x A)

19. Tag: Heimreise

Flughafentransfer und Rückflug. 20 km. (F)

20. Tag: Ankunft

Hinweis: Bitte beachte, dass es zu witterungs- und organisatorisch bedingten Änderungen kommen kann. Der Reiseleiter wird vor Ort den aktuellen Ablauf mit euch besprechen.

Deine Reise von A-Z

Ausrüstungsliste

- Reisepass, Reiseunterlagen, Impfausweis, Zahlungsmittel
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- Tagesrucksack (ca. 20-25 l Volumen) evtl. mit Schutzhülle gegen Regen
- Gut eingelaufene, knöchelhohe Wanderschuhe mit Profil
- Ersatzschuhe, evtl. Trekkingsandalen
- Warmer Wollpullover/Fleecejacke, Wollsocken
- Lange Unterwäsche (nachts kann es empfindlich kalt werden)
- Lange und kurze Hosen (gerne zipbar)
- Lang- und kurzärmelige Hemden/Blusen, pflegeleichte (Langarm-)Shirts
- Leichte, helle (Baumwoll-)Kleidung für das Amazonas-Gebiet
- Kopfbedeckung, Halstuch
- Winddichter, guter Regenschutz/regenfeste Kleidung
- Handtuch, Badesachen
- Guter Sonnenschutz (hoher LSF), Sonnenbrille, Lippenbalsam
- Reiseapotheke, ggf. persönliche Medikamente
- Insektenschutzmittel
- Taschenlampe (vorzugsweise Stirnlampe) für den Amazonas
- Fotoausrüstung, Akku-Ladegerät, evtl. Speicherkarte & Reserveakku
- Mobile Stromversorgung (Powerbank) für den Amazonas
- Ggf. Fernglas für die Tierbeobachtung im Amazonas
- Wasserdichter Packsack (Drybag) für deine elektronischen Geräte & Fotoausrüstung im Amazonas
- Ggf. Föhn
- Multifunktionsstecker für landestypische Steckdosen (siehe Punkt „Strom“)
- Leinenbeutel für Einkäufe (im Sinne der Müllreduzierung durch Vermeidung von Plastiktüten)
- Mund- und Nasenschutzmasken
- Handdesinfektionsmittel und ggfs. Desinfektionstücher

Hinweis: Solltest du Teleskop-Wanderstöcke mitnehmen, beachte bitte, dass diese in Machu Picchu nur mit Gummiaufsätzen benutzt werden dürfen; in einigen anderen Ruinen ist die Nutzung tlw. gänzlich untersagt.

Da es gelegentlich vorkommt, dass Gepäck verspätet ins Zielgebiet nachgeliefert wird, empfehlen wir dringend, Wanderschuhe während des Fluges anzuziehen und nicht ins Hauptgepäck zu geben.

Erfahrungsgemäß kann sich bei Wanderschuhen nach 5-6 Jahren der Kleber lösen, mit dem die Sohle am Schuh befestigt ist. Bitte prüfe daher vor Abreise den Zustand deiner Wanderschuhe, da ein Neukauf während der Reise nur schwerlich bzw. gar nicht möglich ist.

25.000 Ideen für Reise, Abenteuer und Outdoorsport findest du bei unserem

Bahnreise/Zug zum Flug

Das Bahnticket in der 2. Klasse ist im Reisepreis enthalten. Die Rail&Fly-Fahrkarten gelten in Zügen des Nah- und Fernverkehrs sowie in ausgewählten Nichtbundeseigenen Eisenbahnen (NE-Bahnen). Nähere Informationen findest du auf <https://wikinger.bahnreise.de/faq>.

Mit den Reiseunterlagen erhältst du Gutscheincodes, um deine Fahrkarte online zu buchen. Im Buchungsprozess bestimmst du das Datum der Fahrt (am Abflugtag oder einen Tag vorher, am Ankunftstag oder einen Tag später – eine nachträgliche Änderung bis einen Tag vor Abreise ist möglich), kannst Sitzplätze buchen oder ein Upgrade auf die 1. Klasse vornehmen. Detaillierte Informationen zu den Gutscheincodes erhältst du mit deinen Reiseunterlagen.

Da Verspätungen durch äußere Einflüsse nie ausgeschlossen werden können, plane deine Bahnfahrt bitte so, dass Du den Check-in-Schalter drei Stunden vor Abflug erreichst – dies gilt insbesondere zu Ferienzeiten und für große Flughäfen.

Besonderheiten & (Verpflegungs-)Wünsche

- Kurzfristige Erreichbarkeit vor deiner Reise: Bitte teile uns, sofern noch nicht geschehen, unbedingt deine Mobilnummer (alternativ Festnetz mit Erreichbarkeit zwischen 9 und 18 Uhr) mit, **damit wir dich im Falle von kurzfristigen Flugverschiebungen, Streiks** oder anderen dringenden Fällen vor Reiseantritt telefonisch erreichen können.
 - Bitte informiere uns direkt bei der Buchung über eventuelle Wünsche, wie z.B. „vegetarische Verpflegung“. Wünsche, die wir weniger als 1 Monat vor Abreise erhalten, können gegen eine Service-Gebühr von 25 EUR berücksichtigt werden.
 - Bei unseren Reisen können nicht alle Wünsche berücksichtigt werden. Dies gilt z.B. für sehr individuelle Verpflegungswünsche und oder Lebensmittelunverträglichkeiten. Hier sollte jedem Reisegast deutlich bewusst sein, dass keinesfalls die gewohnten Standards von Zuhause angesetzt und erwartet werden können.
 - Zu deiner eigenen Sicherheit und um sich gegen Diebstahl zu schützen empfehlen wir Wertgegenstände nie sichtbar zu tragen und wichtige Dokumente (wie Pässe) und Bargeld im Safe im Zimmer (sofern vorhanden) zu deponieren.
-

Besonderheiten des Reiselandes

- Aufgrund der Infrastruktur und Straßenverhältnisse (vorrangig in Bolivien) können auch kurz erscheinende Etappen mehrere Stunden in Anspruch nehmen.
- Bolivien ist ein streikfreudiges Land; Straßensperren und Proteste sind keine

Seltenheit. Daher ist ein hohes Maß an Flexibilität erforderlich und es kann jederzeit zu notwendigen Anpassungen des Reiseverlaufs kommen.

- In Bolivien besteht Ausweispflicht. Es kann vor allem in Bars und Diskotheken zu Ausweiskontrollen durch die Polizei kommen. Ausländer, die ohne Ausweispapiere angetroffen werden, können bis zur Klärung ihrer Identität festgehalten werden.
- Alkoholgenuss ist in Bolivien in der Öffentlichkeit verboten.
- In den meisten Unterkünften besteht die Möglichkeit, deine Kleidung gegen Gebühr waschen zu lassen.
- Bitte beachte unseren Anhang „Hinweise für Reisen in große Höhen“.

Besonderheiten deiner Reise

Am 15. Reisetag kannst du fakultativ den **Aussichtsgipfel Huayna Picchu** besteigen, von dem du einen tollen Ausblick auf die Ruinen von Machu Picchu hast. Die Besteigung erfolgt auf einem engen, steilen Steinpfad mit vielen Treppen; Fitness, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind zwingend erforderlich (GZ: 2 Std., ± 360 m).

Für die Besteigung muss im Voraus ein Permit beantragt werden. Das Permit ist nicht übertragbar und kann nicht zurückgegeben werden. Zum Kauf benötigen wir direkt bei Buchung deine Passdaten, die sich bis zur Reise nicht ändern dürfen, da das Permit sonst seine Gültigkeit verliert. Anzahlung 100%, Stornokosten 100% (gilt auch bei Reiseabsage wegen nicht erreichter Mindestteilnehmerzahl).

Devisen- und Zollbestimmungen

Peru:

Landes- und Fremdwährung dürfen unbegrenzt ein- und ausgeführt werden. Deklarationspflicht besteht bei Beträgen im Gegenwert von über 10.000 US\$.

Bei der Einreise muss eine Zollerklärung ausgefüllt werden.

Zollfrei eingeführt werden dürfen:

- 400 Zigaretten oder 50 Zigarren oder 250 g Tabak
- 3 Flaschen alkoholische Getränke (insgesamt nicht mehr als 3 l)
- neue Waren oder Geschenke bis zu einem Gesamtwert von 500 US\$

Hinweis: Für die Einfuhr von Medikamenten gelten tlw. von der EU abweichende Regelungen. So können auch mitgeführte, hier rezeptfrei erhältliche Medikamente nicht für die Einfuhr nach Peru zugelassen sein. Bei der Mitnahme von benötigten Medikamenten sollte daher stets ein ärztliches Rezept bzw. eine übersetzte ärztliche Verordnung mitgeführt werden.

Nur nach vorheriger Genehmigung der peruanischen Obersten Zollbehörde ausgeführt werden dürfen:

- Kulturgüter

Nicht zurück nach Deutschland eingeführt werden dürfen:

- Kokablätter zur Zubereitung des berühmten peruanischen Tees. Das Auswärtige Amt weist darauf hin, dass selbst kleine Mengen von loseem oder auch abgepacktem Koka-Tee vom deutschen Zoll beschlagnahmt werden und die versuchte Einfuhr von Koka-Tee einen Verstoß gegen das deutsche Betäubungsmittelgesetz darstellt.

Bolivien:

Landes- und Fremdwährung dürfen unbegrenzt ein- und ausgeführt werden. Deklarationspflicht besteht bei Beträgen im Gegenwert von über 10.000 US\$.

Für die Einfuhr von Medikamenten gelten teilweise von der Europäischen Union abweichende Regelungen. So können auch mitgeführte, dort rezeptfrei erhältliche Medikamente nicht für die Einfuhr zugelassen sein. Führen Sie daher bei der Mitnahme von benötigten Medikamenten stets ein ärztliches Rezept bzw. eine übersetzte ärztliche Verordnung mit.

Zollfrei nach Bolivien eingeführt werden dürfen:

- 400 Zigaretten oder 50 Zigarren oder 500 g Tabak
- 3 l Spirituosen
- Neue Waren oder Geschenke bis zu einem Gesamtwert von 1.000 US\$

Nicht nach Bolivien eingeführt werden dürfen:

- Pflanzen
- Obst
- Gemüse
- Samen
- Messer

Nur mit Erlaub aus Bolivien ausgeführt werden dürfen:

- Präkolumbianische Artefakte
- Historische Gemälde
- Gegenstände der spanischen Kolonialarchitektur und Geschichte
- Einheimische Textilien

Nicht zurück nach Deutschland eingeführt werden dürfen:

- Kokablätter zur Zubereitung des berühmten Tees. Lt. Auswärtigem Amt solltest du davon absehen, Mate de Coca (Koka-Tee) mit nach Deutschland zu nehmen. Obwohl Erwerb, Besitz, Konsum und Ausfuhr nach bolivianischen Bestimmungen legal sind, sieht der deutsche Zoll bei der versuchten Einfuhr von Koka-Tee einen Verstoß gegen das deutsche Betäubungsmittelgesetz.

Hinweis: Drogendelikte wie der Erwerb, Besitz, die Ein- und Ausfuhr von Drogen aller Art werden in Bolivien streng geahndet, es drohen langjährige Haftstrafen, die in bolivianischen Gefängnissen verbüßt werden müssen. Nimm kein Gepäck für Fremde mit und kontrolliere den Inhalt des eigenen Gepäcks. Auf bolivianischen Flughäfen gibt es strenge Kontrollen durch die Drogenpolizei FELCN.

Das Bundesministerium der Finanzen stellt Reisenden kostenfrei die **App "Zoll und Reise"** zur Verfügung. Diese kann Urlaubern helfen, schnell und einfach

herauszufinden, welche Waren bei der Einreise nach Deutschland erlaubt sind und wovon man besser die Finger lassen sollte. Zur App gelangst du über die Website des Ministeriums (www.bundesfinanzministerium.de) unter Punkt „Service“.

Einreisebestimmungen kurz & knapp

Auf einen Blick:

- PASSDATEN an Wikinger? **JA**, siehe Punkt "Erforderliche Daten"
 - VISUM erforderlich? **NEIN**

Erste Schritte:

- SOFORT: Namen auf deiner Buchungsbestätigung kontrollieren – uns muss unbedingt dein vollständiger Name laut maschinenlesbarem Teil des Reisepasses vorliegen.
- SOFORT: Gültigkeit des Reisepasses kontrollieren und ggf. rechtzeitig beantragen. Generell gilt: Gültigkeit mind. 6 Monate über das Reiseende hinaus = ausreichend.
- SOFORT: Mit den nachfolgenden Bedingungen vertraut machen und ggfs. Fristen im Kalender eintragen.

Bitte bedenke, dass sich Einreisebestimmungen kurzfristig ändern können. Aktuelle Informationen erhältst du beim Auswärtigen Amt oder der zuständigen Botschaft.

Für Gäste, die nicht die deutsche Staatsbürgerschaft besitzen, können andere Bestimmungen für die Einreise gelten. Die für nicht-deutsche Staatsbürger gültigen Bestimmungen kannst du einfach und schnell auf unserer Internetseite abfragen unter www.wikinger-reisen.de/pass.php.

In diesem Zusammenhang beachte bitte den Punkt 8 in den Allgemeinen Reisebedingungen der Wikinger Reisen GmbH. Die AGB findest du in unseren Katalogen sowie unter www.wikinger.de.

Einreisebestimmungen detailliert

Peru:

Zur Einreise nach Peru benötigst du für einen Aufenthalt bis zu 90 Tagen pro Halbjahr kein Visum. Es genügt ein maschinenlesbarer Reisepass (bordeauxfarben), der bei Ankunft noch mindestens 6 Monate gültig sein muss.

Gelegentlich wird ein Weiterreise- oder Rückflugticket verlangt, obwohl dies nicht den offiziellen Einreisevorschriften entspricht.

Bei der Einreise werden die Einreise- und Aufenthaltsdaten elektronisch von der peruanischen Grenzbehörde erfasst.

Bei Überschreitung der Aufenthaltsdauer muss bei der Ausreise eine Geldstrafe in Höhe von derzeit 5 PEN pro Tag der Überschreitung bezahlt werden, bevor das Land verlassen werden kann. Die Entscheidung, welche Aufenthaltsdauer im

Einzelfall bewilligt wird, obliegt den Grenzbehörden.

Bolivien:

Deutsche Staatsangehörige benötigen für die Einreise und einen touristischen Aufenthalt von bis zu 90 Tagen pro Kalenderjahr kein Visum. Mehrfache Ein- und Ausreisen sind gestattet. Es genügt ein maschinenlesbarer Reisepass (bordeauxfarben), der bei Einreise noch mindestens 6 Monate gültig ist.

Deutschen Touristen wird zunächst eine Aufenthaltserlaubnis für 30 Tage erteilt, die zweimal – für jeweils 30 Tage – bei der Migrationsbehörde kostenlos verlängert werden kann. Wenn du dich länger als 30 Tage in Bolivien aufhalten möchtest und kein Gültigkeitsdatum bei Einreise in den Pass gestempelt bekommen hast, wende dich zwecks Festschreibung der Gültigkeit bzw. Verlängerung des Aufenthalts an die Migrationsbehörde, um Schwierigkeiten bei der Ausreise zu vermeiden.

Bei Einreise auf dem Landweg (wie bei dieser Reise) muss durch die Grenzkontrolle unbedingt ein Einreisestempel im Pass erteilt werden, um legal einzureisen. Im Falle der Einreise ohne Einreisestempel sollte daher umgehend die Migrationsbehörde aufgesucht werden, um den erforderlichen Stempel nachzutragen.

Info zur Passnummer

Bei der Angabe deiner Passnummer beachte bitte, dass sich die Seriennummer in deutschen Reisepässen aus den Ziffern 0-9 und Buchstaben des lateinischen Alphabets zusammensetzt. Grundsätzlich besteht diese alphanumerische Seriennummer in deutschen Pässen aus 9 Zeichen.

WICHTIG: Bitte gib immer genau die Reisepassnummer an, die auf der Hauptseite oben rechts unter „Pass-Nr.“ steht.

In Ausnahmefällen kann die Seriennummer nur aus Buchstaben (auch hier: insgesamt 9 Zeichen) bestehen. Zur Vermeidung sinntragender Wörter und zur Sicherstellung der Lesbarkeit wurde auf die Verwendung der Vokale (A, E, I, O, U) und bestimmter Buchstaben (B, D, Q, S) verzichtet!

Vokale und die genannten Konsonanten gibt es bei deutschen Reisepässen nicht! Gibst du zum Beispiel ein O (Buchstabe O) statt einer 0 (Ziffer Null) an, ist deine Passnummer ungültig und kann zu Problemen bei gebuchten Leistungen, bei einer Visabeantragung oder gar deiner Einreise kommen!

Hinweis: Solltest du mit einem Pass reisen, der in einem anderen Land als Deutschland ausgestellt wurde, kläre bitte unbedingt die für dich geltenden Regularien.

Erforderliche Daten zur Reservierung von Reiseleistungen

Passdaten zur Buchung von Reiseleistungen

Zur Buchung einzelner Leistungen deiner Reise benötigen wir zwingend deine

Passdaten. Ohne diese Daten ist die (uneingeschränkte) Teilnahme an der Reise nicht möglich. Bitte gib deine Passdaten über unsere Online-Eingabemaske ein – Deine persönlichen Daten werden verschlüsselt übertragen.

Für die Flugbuchung benötigen wir, bzw. die Fluggesellschaft deine Reisepass- oder Personalausweisdaten. Du musst mit dem Reisedokument die Reise antreten, dessen Daten auch für die Flugbuchung übermittelt wurden.

So funktioniert es – einfach, zeitsparend und sicher:

Halte deine **Reisebestätigung sowie deinen Pass bereit** und folge dem Link zur geschützten Eingabe: <https://buchung.wikinger-reisen.de/passdaten-eingeben/>

Das einfache Verfahren spart dir Zeit und durch die Verschlüsselung bleiben deine **Daten jederzeit geschützt**. Wir empfehlen dringend, die Eingabe umgehend zu erledigen, damit es nicht in Vergessenheit gerät.

Info: Wenn du deine Reise bei uns gebucht hast und deine Mailadresse gespeichert ist, erhältst du eine Mail mit dem Link zur Passdateneingabe (selber Link wie oben).

Hinweis zu „Mein Wikinger“: Auch wenn du bereits ein persönliches „Mein Wikinger-Konto“ hast, nutze bitte für die Eingabe deiner Passdaten den oben genannten Link. Daten aus „Mein Wikinger“ werden nur in der Buchung erfasst, sofern diese VOR Abschluss der Reisebuchung eingetragen werden.

Anleitung:

1. Logge dich ein: mit deiner persönlichen Vorgangsnummer (nur Ziffern vor dem Schrägstrich) und mit dem Nachnamen laut deiner Reisebestätigung unter „Teilnehmer“.

- Sofern uns deine Passdaten vorliegen, kannst du diese prüfen und (falls erforderlich) ändern.
- Sollten uns deine Daten nicht vorliegen, sind die Felder leer. Bitte trage hier dann alle erforderlichen Daten ein.

2. Nach Prüfung bzw. Eingabe deiner Daten klicke bitte auf den Button „Passdaten eintragen“. Deine (angepassten) Daten werden in deiner Buchung gespeichert.

Info: sofern du den Haken bei "Korrektur des Namens" gesetzt hast, öffnet sich nun ein Fenster mit der Korrekturmöglichkeit.

3. Du erhältst innerhalb weniger Tage per E-Mail (sofern wir deine E-Mailadresse gespeichert haben) eine Bestätigung über die Übermittlung der Daten.

Grundsätzlich empfehlen wir dir, die Daten bei Buchung (bzw. direkt im Anschluss daran) einzugeben, spätestens jedoch bis 35 Tage vor Abreise. **Nur so ist gewährleistet, dass wir alle Leistungen für dich reservieren können.** Sofern du kurzfristig buchst (ab 34 Tage vor Abreise), gib die Daten unbedingt direkt nach Erhalt deiner Rechnung/Bestätigung ein.

Solltest du deine gültigen Passdaten nicht fristgerecht übermitteln, können einige Reiseleistungen nicht bestätigt bzw. kann in einigen Fällen gar die Einreise ins

Land verweigert werden. Im Ernstfall kommt es dadurch eventuell zur Stornierung der Reisebuchung nach den AGB von Wikinger Reisen oder vor Ort zu einem Reiseabbruch mit möglicherweise hohen Zusatzkosten (z. B. frühzeitige Rückreise).

Geld und Kreditkarten

Peru:

Offizielle Landeswährung in Peru ist der Nuevo Sol (PEN; 1 PEN = 100 Céntimos). In größeren Städten wird in einigen Geschäften oder an Straßenständen tlw. auch der US-Dollar als Zahlungsmittel akzeptiert. Dennoch raten wir grundsätzlich zur Zahlung in Landeswährung. Wir empfehlen die Mitnahme von Euro in bar, die fast überall gewechselt werden können. Offiziell darf nur die „Banco de la Nación“ Geld wechseln. Zahlreiche „Casas de Cambios“ und einige der großen Hotels sind aber autorisierte Zweigstellen der Nationalbank. Da du vor Ort meistens den günstigeren Wechselkurs erhältst, hat es sich bewährt, direkt nach der Ankunft im Reiseland am Flughafen Geld in die Landeswährung umzutauschen. Kleine Stückelung an Soles in bar eignen sich speziell für kleinere Ausgaben – z.B. für die Flasche Wasser im Kiosk.

In allen größeren Städten und Touristenorten gibt es Geldautomaten, an denen man mit Kreditkarte und PIN-Code Landeswährung und US-Dollar abheben kann. Die Abhebungsgebühren werden von den Banken individuell festgelegt. Vor allem MasterCard und Visa, aber auch American Express und Diners Club werden in Lima von den meisten Restaurants, Hotels und Serviceanbietern akzeptiert. Außerhalb der Hauptstadt kann die Bezahlung per Kreditkarte mit Schwierigkeiten verbunden sein. Barabhebungen mit EC-Karte (Maestro) sind hingegen nur sehr eingeschränkt möglich.

Wir empfehlen, dass du dir auf jeden Fall mehrere Optionen zur Geldversorgung offen hältst.

Bolivien:

Die offizielle Landeswährung in Bolivien ist der Boliviano (BOB; 1 BOB = 100 Centavos). Daneben wird auch der US-Dollar in weitem Umfang als Zahlungsmittel akzeptiert. Mit Kredit- und Bankkarten kann an vielen entsprechend gekennzeichneten Geldautomaten Bargeld abgehoben werden. Daneben werden in den größeren Städten auch die allgemein üblichen Kreditkarten (VISA, Mastercard) akzeptiert. Bargeld in Euro oder US-Dollar (am besten in kleiner Stückelung) kann in Wechselstuben („Casas de Cambios“) größerer Städte meist problemlos gewechselt werden.

Von der Mitnahme von Travellerschecks raten wir ab, da sich der Umtausch in Lateinamerika als schwierig erwiesen hat und eine Umtauschmöglichkeit nicht gewährleistet werden kann. Bitte kläre vor deiner Reise mit deinem Bankinstitut, ob deine Geldkarte(n) für die Verwendung im Ausland freigeschaltet ist. Die neuen V-Pay-Karten werden in Bolivien nicht akzeptiert.

Wechselkurse (Stand Juni 2023):

1 EUR = 3,94 PEN

1 EUR = 7,35 BOB

Gepäck

Für die Nächte in Bolivien und Machu Picchu kannst du nicht dein komplettes Gepäck mitnehmen. Dein benötigtes Gepäck kannst du in eine vor Ort gestellte Falttasche verstauen (Beispiel-Bild siehe Anlage am Ende dieser Reiseinformation), die dir von Arequipa bis Cusco für die Reise zur Verfügung steht. Dein Hauptgepäck wird im Hotel in Puno bzw. Cusco deponiert.

Für die Zugfahrt nach/von Aguas Calientes ist pro Person nur ein Handgepäckstück (Tagesrucksack) erlaubt, welches folgende Bestimmungen nicht überschreiten darf:

- Gewicht: 8 kg
- Volumen: max. 157 cm (Länge + Höhe + Breite)

Gepäckstücke, die diese Bestimmungen überschreiten, werden offiziell nicht transportiert, in der Praxis wurde das Gepäck unserer Gruppen bisher jedoch noch nicht kontrolliert.

Auch in die Regenwald-Lodge kannst du nicht dein komplettes Gepäck mitnehmen. Nach der Landung in Puerto Maldonado fahren wir zum Büro unserer Lodge, wo du eine Falttasche für dein benötigtes Gepäck für die Nächte im Tambopata-Nationalreservat erhältst und dieses entsprechend umpackst. Dein nicht benötigtes Gepäck wird im Lodge-Büro deponiert. Auf dem Rückweg geht es in umgekehrter Reihenfolge wieder zurück zum Flughafen.

Gesundheitsbestimmungen

Peru:

Pflichtimpfungen:

Keine, sofern du nicht aus einem gelbfiebergefährdeten Gebiet einreist.

Empfohlene Reiseimpfungen:

- Tetanus, Polio, Pertussis, Diphtherie, Masern
- Hepatitis A
- Ggf. Gelbfieber (10 Tage vor Einreise)

Besonderheiten:

- Ein erhöhtes Malariarisiko besteht in ganz Peru unterhalb 2.500 m Höhe. Als malariafrei gelten Lima, Cuzco, Machu Picchu, das Anden-Hochland, die Küste im Süden von Lima und der Titicacasee. Sofern du Puerto Maldonado (Tambopata-Nationalreservat) zu Beginn deiner Tour bereist, empfehlen wir die Mitnahme eines Standby-Präparates.
- Aufgrund von Zika-Virus, Dengue und Chikungunya empfehlen wir unter 2.200 m einen ganztägigen, guten Mückenschutz.
- Durch eine entsprechende Lebensmittel- und Trinkwasserhygiene lassen sich

die meisten Durchfallerkrankungen vermeiden.

- Für diese Reise solltest du gesundheitlich einen sehr guten Allgemeinzustand aufweisen. Bitte bedenke, dass ab einer Höhe von 3.000 m besondere Anforderungen gestellt sind. Deine Reiseleitung wird dich vor Ort über die Auswirkungen und Möglichkeiten der Vorbeugung informieren (siehe „Hinweise für Reisen in große Höhen“).

Bolivien:

Pflichtimpfungen:

Keine, sofern du nicht aus einem gelbfiebergefährdeten Gebiet einreist.

Empfohlene Reiseimpfungen:

- Gelbfieber (10 Tage vor Einreise)
- Tetanus, Polio, Pertussis, Diphtherie, Masern
- Hepatitis A

Gelbfieber:

Alle Reisenden, die älter als 12 Monate sind und die planen, in gelbfiebergefährdete Gebiete Boliviens zu reisen, müssen auf Verlangen bei Einreise aus allen Ländern ein Gelbfieber-Impfzertifikat vorweisen (Impfung min. 10 Tage vor Einreise). Ein- oder Transitreisende (Aufenthaltszeiten auf dem Transitflughafen von >12 Stunden) aus einem Gelbfieber-Endemiegebiet, müssen eine gültige Gelbfieberimpfung nachweisen. Bolivien verlangt bei der direkten Einreise aus Deutschland zwar keinen Nachweis einer Gelbfieberimpfung, dennoch wird die Impfung allen Reisenden dringend empfohlen, bevor sie in die ausgewiesenen Gelbfieber-Endemiegebiete Boliviens reisen. Hierzu gehören Gebiete unterhalb 2.300 m und damit das gesamte bolivianische Amazonas-Einzugsgebiet.

WICHTIG: Da diese Reise jedoch nicht in das bolivianische Amazonasgebiet und in Bolivien nicht unter 2.300 m Höhe führt, wird auch für die Einreise nach aktuellem Stand keine Gelbfieberimpfung benötigt. Sofern du bisher noch nicht gegen Gelbfieber geimpft wurdest und dein Arzt dir davon abrät, lasse dir eine Impfunverträglichkeitsbescheinigung (am besten auf Spanisch, aber min. auf Englisch) ausstellen. Diese wird unserer Erfahrung von vor ein paar Jahren nach vor Ort akzeptiert und sichert dich gegen mögliche Bestimmungsänderungen ab.

Malaria:

Ein geringes Malaria-Risiko besteht in den Departements Beni, ein etwas höheres in Pando v. a. in den Regionen Guayamerín und Riberalta. Allenfalls dort kann im Einzelfall je nach Reiseprofil deshalb eine Chemoprophylaxe (Tabletteneinnahme) sinnvoll sein, die mit einem Tropenmediziner/Reisemediziner besprochen werden sollte. Diese Regionen sind nicht Bestandteil dieser Reise!

Ein minimales Risiko besteht im Rest des Landes unter 2.500 m Höhe. Die größeren Städte bzw. Provinzen Oruro und Potosí sind malariafrei. Auch diese Regionen bereisen wir nicht!

Besonderheiten:

- Unter 2.500 m Höhe empfehlen wir einen ganztägigen, guten Mückenschutz und körperbedeckende Kleidung.
- Durch eine entsprechende Lebensmittel- und Trinkwasserhygiene lassen sich die meisten Durchfallerkrankungen vermeiden.
- Die medizinische Versorgung im Lande ist auf dem Land vielfach technisch, apparativ und/ oder hygienisch problematisch. Es ist damit zu rechnen, dass der Patient für die anfallenden Behandlungskosten zunächst in Vorlage treten muss.

Generelle Empfehlung:

- Für individuelle Auskünfte kontaktiere bitte deinen Hausarzt, die Gesundheitsämter oder Tropeninstitute.
- Auch wenn du eine Auslandsreisekrankenversicherung abgeschlossen hast, verlangen viele Ärzte, Krankenhäuser und Rettungsdienste zunächst eine Vorauszahlung. Da die Kosten für die ärztliche Behandlung weit über denen in Deutschland liegen können, empfehlen wir die Mitnahme einer Kreditkarte.

Weitere Informationen:

- Aktuelle reisemedizinische Länderinformationen findest du jederzeit aktuell unter: www.crm.de/.
- Auskünfte geben auch Gesundheitsämter und Tropeninstitute: http://wkngr.de/rki_infos.

Klima

Peru hat Anteil an unterschiedlichen Klimazonen. An der Pazifikküste ist es zwischen November und April trocken und sonnig. Nachts liegt die Temperatur zwischen 17 und 20 °C, tagsüber bis 30 °C. Von Mai bis Oktober ist diese Region geprägt von starker Wolken- und Nebelbildung. In den Anden können die Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht teilweise recht groß sein. Die Regenzeit dauert von Ende Dezember bis Mitte April, die Temperaturen liegen dann zwischen 22 °C tagsüber und 5 bis -5 °C in der Nacht. In der übrigen Zeit ist es recht trocken und tagsüber um 25 °C warm. Nachts kann es relativ kühl werden.

In La Paz dauert die Trockenzeit (Winter) von April bis November. Sie bringt wüstenartig trockene Luft, extreme Temperaturschwankungen: nachts bis unter den Gefrierpunkt und kaum Regen. Tagsüber werden in der Sonne bis zu 40 °C gemessen, gleichzeitig im Schatten aber nur 8 bis 10 °C. Während der übrigen Monate des Jahres herrscht Regenzeit (Sommer) mit oft dichter Wolkendecke. Die durchschnittlichen Tagestemperaturen steigen auf etwa 18-20 °C an, die Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht sind in dieser Zeit geringer. Es regnet lange und oft heftig. Die Höhenluft ist sauerstoffarm und von geringem atmosphärischem Druck. Folgen davon sind extreme Intensität der Sonneneinstrahlung (siehe auch Anhang „Hinweise für Reisen in große Höhen“).

Lima	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Max. Temp. °C	25	26	26	24	21	18	17	17	17	19	20	22
Min. Temp. °C	20	20	19	18	16	14	14	14	13	14	16	17
Regentage/Monat	1	0	0	0	1	1	1	2	1	0	0	0

Altiplano	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Max. Temp. °C	20	21	21	22	21	21	21	21	22	22	23	22
Min. Temp. °C	7	7	7	4	2	1	-1	1	4	6	6	7
Regentage/Monat	18	13	11	8	3	2	2	2	7	8	12	16
La Paz	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Max. Temp. °C	18	18	18	19	17	17	17	17	18	19	19	19
Min. Temp. °C	6	6	6	5	3	2	1	2	3	5	6	6
Regentage/Monat	21	18	16	9	5	2	2	4	9	9	11	18
Cusco	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Max. Temp. °C	19	19	19	20	20	19	20	20	20	21	21	21
Min. Temp. °C	7	7	6	5	3	1	0	2	5	6	6	7
Regentage/Monat	19	15	13	9	2	1	1	2	5	19	13	16
Puerto Maldonado	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Max. Temp. °C	31	31	31	31	30	29	30	31	32	32	32	31
Min. Temp. °C	21	21	21	20	19	17	17	18	18	20	21	21
Regentage/Monat	18	16	12	10	8	5	4	4	5	10	12	14

Nebenkosten

Der Reisepreis beinhaltet die im Katalog genannten Verpflegungsleistungen. Für alle weiteren Mahlzeiten kannst du ca. 30 EUR pro Tag rechnen. Auch ein individuelles Budget für Getränke, Trinkgelder, persönliche Einkäufe, Souvenirs und fakultative Ausflüge solltest du bei deiner Planung berücksichtigen.

Wir sehen Trinkgelder als eine freiwillige Leistung an, über deren Vergabe jeder Reisegast selber entscheiden sollte. Bitte bedenke, dass Trinkgelder in vielen Kulturen üblich und auf Grund des relativ niedrigen Lohnniveaus wichtiger Bestandteil des Einkommens sind. Bitte denke – sofern du zufrieden bist – auch an deine Reiseleitung, Busfahrer, lokalen Führer und ggf. auch deine Begleitmannschaft.

Es ist üblich, an die Bediensteten in Restaurants ein Trinkgeld in Höhe von 10-15% der in Anspruch genommenen Leistungen zu entrichten. In Peru kommen zu den auf den Speisekarten angegebenen Preisen meist noch 18% Steuern und 10% Bedienungsgeld. Bitte bedenke, dass ohne Trinkgeld der Service schlechter ausfallen kann, durch zu viel Trinkgeld aber die Preise verdorben werden können. Deine Reiseleitung berät dich gern.

Sprache

Amtssprachen in Peru sind Spanisch in den Städten entlang der Küste und die Indigenasprache Quechua im Hochland von Peru. Daneben werden weitere Indigenasprachen gesprochen. Obwohl sich das peruanische Spanisch vom europäischen in Aussprache, Vokabular und Redewendungen unterscheidet, sind Spanischkenntnisse für die Verständigung im Land von großem Vorteil. Englisch wird nur sehr vereinzelt in den Großstädten gesprochen.

Offizielle Landessprache in Bolivien ist Spanisch. Neben vielen Dialekten gibt es auch noch einige Indigenasprachen. Englisch ist sehr wenig bis gar nicht

verbreitet.

Strom

Die Stromspannung in Peru beträgt 220 Volt Wechselstrom. Neben dem in Deutschland gängigen Steckertyp C sind auch die Steckertypen A und B (wie in den USA) vertreten.

Die Stromspannung in Bolivien beträgt 220-230 Volt Wechselstrom. In einigen Unterkünften kann der in Deutschland gängige Steckertyp C (Eurostecker) verwendet, jedoch nicht garantiert werden, da auch der Steckertyp A (Flachstecker wie in den USA) existiert.

Den passenden Reiseadapter für deine gebuchte Fernreise findest du hier:
www.wkngr.de/steckdosen.

Tip: Nimm eine deutsche Mehrfachsteckdose oder einen Stecker mit mehreren USB-Anschlüssen (je nach zu ladenden Geräten) mit. So kannst du mehrere elektrische Geräte gleichzeitig mit nur 1 Adapter aufladen. Empfehlenswert ist bspw. der Weltadapter "Skross Pro Light".

In beiden Ländern sind kurzzeitige Stromausfälle keine Seltenheit. Daher ist eine mobile Stromversorgung (Powerbank) sinnvoll.

Unterbringung

Eine vorläufige Liste der Unterkünfte findest du auf der Reisesite im Internet; mit deinen Reiseunterlagen ca. 2-3 Wochen vor Abreise erhältst du dann die endgültige Liste. Es kann jederzeit zu kurzfristigen Änderungen kommen.

Bei den von uns ausgeschriebenen Hotelklassifizierungen handelt es sich immer um die Angabe der Landeskategorie des jeweiligen Reiselandes. Diese entspricht nicht unbedingt den in Deutschland ausgeschriebenen Hotelkategorien.

Für die letzten Nächte in der Amazonas-Lodge ist eine Stromversorgung für private Zwecke nur sehr eingeschränkt und stundenweise gegeben (an der Rezeption, nicht im Zimmer). Hier ist eine mobile Stromversorgung (Powerbank) sinnvoll. Die Zimmer hier verfügen in der Regel über ein Moskitonetz und Kerzen als Lichtquelle, um die einmalige Stimmung dort zu erhalten.

Verpflegung

Falls bei deiner Reise Mahlzeiten inkludiert sind, ist die Anzahl der Mahlzeiten unter dem Punkt „Eingeschlossene Leistungen“ in der Ausschreibung definiert. Im Reiseverlauf findest du am Ende einer Tagesbeschreibung die jeweiligen Abkürzungen zur besseren Übersicht (F = Frühstück, M = Mittagessen oder Picknicklunch lt. Ausschreibung, A = Abendessen).

Die weiteren Mahlzeiten nimmst du i. d. R. gemeinsam in deiner Unterkunft oder einem Restaurant ein. Bei der Auswahl der Restaurants wird dich deine Reiseleitung gern beraten.

Versicherungen

Eine **Absicherung für Stornokosten** vor Beginn der Reise oder **Mehrkosten im Falle eines Reiseabbruchs**, sowie einen **verlässlichen Reisekrankenschutz** empfehlen wir jedem Reisenden. Zusammen mit unserem Partner, der ERGO Reiseversicherung AG (ERV), bieten wir verschiedene Tarife an. Informationen findest du unter www.wikinger.de/reiseschutzpaket oder rufe uns an.

Bei Reisen mit Fluganreise umfassen die Versicherungsleistungen auch die **Erstattung von Ersatzkäufen** bis EUR 500,-, sollte dein Reisegepäck verspätet von der Fluggesellschaft zugestellt werden. Dies gilt nicht für Flugleistungen, die in Eigenregie gebucht werden.

Zeit

Der Zeitunterschied von Peru zur Mitteleuropäischen Zeit beträgt minus 6 Stunden, während unserer Sommerzeit minus 7 Stunden.

Für Bolivien beträgt der Zeitunterschied zur Mitteleuropäischen Zeit minus 4 Stunden, während unserer Sommerzeit sind es minus 5 Stunden.

Wir wünschen dir schon jetzt erlebnisreiche Urlaubstage mit Wikinger Reisen.

Stand: Dezember 2023

Alle Angaben ohne Gewähr

Hinweise für Reisen in große Höhen

Die Höhenkrankheit kann ab einer Höhe von 3.000 m vorkommen und äußert sich durch folgende Symptome: Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Halluzinationen, Schlaf- und Appetitlosigkeit, Erbrechen, trockener Husten mit Auswurf. Die milden Formen der Erkrankung klingen meist innerhalb weniger Tage von selbst ab. Sollte dies nicht der Fall sein, so bleibt als letzte Möglichkeit der Linderung nur, den Betroffenen auf eine niedrigere Höhe zu bringen. Verspürt er dann keine Erleichterung, so könnte durchaus eine andere Erkrankung vorliegen.

Warum kann es zur Höhenkrankheit kommen?

Der Organismus ist bei großen Höhen zunächst um ein annähernd normales Sauerstoffangebot für seine Zellen bemüht. Diese Alarmreaktion (verstärkte Atmung und erhöhter Pulsschlag) schützt den Körper, während er langfristige Anpassungsvorgänge vorbereitet. Die verstärkte Atmung wird als wirksamstes Mittel beibehalten. Zusätzlich bildet er neues Hämoglobin und steigert die Anzahl der roten Blutkörperchen. Unter normalen Bedingungen sind zwischen 20 und 30 Prozent der Blutkapillaren des Körpers inaktiv. Bei verringertem Luftdruck werden einige von ihnen herangezogen, um das Gewebe effektiver mit Blut zu versorgen. Innerhalb der Zellen schließlich fördern enzymatische Anpassungsvorgänge den anaeroben (sauerstoffunabhängigen) Stoffwechsel. Auf Sauerstoffmangel reagiert der Organismus in komplizierter, scheinbar widersprüchlicher Weise. Die Atmung wird tiefer und schneller, so dass mehr Luft tief in die Lungen gelangt; der Sauerstoffpartialdruck in den Lungenbläschen steigt, und die Kohlendioxidkonzentration im Blut sinkt. Diese Reaktionen provozieren allerdings eine Krise: Zwar kann und muss dem Sauerstoffmangel durch Hyperventilation abgeholfen werden, doch würde das dadurch bedingte Sinken des Kohlendioxidspiegels das Säure-Basen-Gleichgewicht stören und einen Anstieg des PH-Wertes, eine Alkalose zur Folge haben. Diese Zwangslage meistert der Organismus durch einen Kompromiss: Er forciert die Atmung so weit, dass die Lungenbläschen mehr Sauerstoff erhalten, scheidet zugleich aber über die Nieren vermehrt Hydrogencarbonat aus, um die drohende Alkalose zu kompensieren. Wie wirkungsvoll sich der Körper akklimatisiert, hängt davon ab, ob die beiden gegensätzlichen Forderungen – zusätzliches Sauerstoffangebot und konstanter PH-Wert – erfüllt werden.

Damit entscheidet sich, ob man von der Höhenkrankheit verschont bleibt oder nicht.

Welche Verhaltensregeln sind zur Vermeidung der Höhenkrankheit unbedingt zu beachten?

- Akklimatisation: Gegen die Beschwerden der Höhenkrankheit hilft nur eine richtige und vorsichtige Höhenanpassung nach der Regel. "Gehe nicht zu schnell hoch – gehe langsam!"
- Gesundheitlicher Check-Up: Wir empfehlen vor Reiseantritt, deinen Hausarzt aufzusuchen und deine körperliche Konstitution (z. B. Blutdruck, Puls etc.) überprüfen zu lassen.
- Kondition: Entgegen der weit verbreiteten Annahme kann eine gute Kondition

leider nicht die Höhenkrankheit verhindern, jedoch ist ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer als Reisevorbereitung dahingehend hilfreich, dass Gelenk- und Muskelschmerzen vorgebeugt werden können.

- Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme: Führe deinem Körper mindestens 3 Mal tägliche vitaminreiche Nahrung zu und trinke viel Tee oder Wasser, mindestens 4-5 Liter am Tag und vermeide generell Alkohol.
- Selbstdisziplin: Beachte dass dein Körper in größeren Höhen sehr empfindlich auf Überanstrengung reagiert. Vermeide unnötige Anstrengungen und passe deine Bewegungen, insbesondere deine Wandergeschwindigkeit, den großen Höhen an. Kontrolliere regelmäßig deine Atmung und versuche stets – zur Vermeidung von Erkältungen – durch die Nase und nicht durch den Mund zu atmen.

Folgende Dinge empfehlen wir dir:

- Mindestens zwei geeignete Transportflaschen für Tee oder Wasser
- Hochgebirgs-Sonnenschutz, d. h. mindestens Faktor 20 (besser 40) und ein geeignetes Pflegemittel für die Lippen und ggf. die Nase
- Teleskopstöcke zur Entlastung der Zwischenrippen-Atmung
- Kopfbedeckung und Stirnband

Wir achten – soweit die Topographie es zulässt – bei all unseren Fernreisen in große Höhen auf eine ausreichende Akklimatisierung. Selbstverständlich können wir nicht ausschließen, dass du als unser Reisegast Symptome der Höhenkrankheit erleben wirst (wie Kopfdrücken, Kurzatmigkeit und Schwindelgefühl). Bei ernsteren Beschwerden bitten wir dich dringend, diese nicht zu verschweigen, sondern dich an deine Reiseleitung zu wenden.

Eigene Notizen:

Anlage Bilder:



GEMEINSAM FÜR EINE BESSERE WELT

Jeder Reisende steuert durch seine Buchung den Öko-Trend im Tourismus. Indem du dich für Wikingen Reisen entscheidest, wählst du den Weg des verantwortungsvollen Reisens. Als Wanderer oder Radfahrer bewegst du dich von Natur aus sanft im Reiseland. Du unterstützt die faire Vergütung lokaler Partner und damit deiner Gastgeber vor Ort. Die Welt gibt uns so viel Schönes – gemeinsam geben wir etwas zurück.

Einheimische Wirtschaft fördern

Wikingen Reisen pflegt zu seinen Agenturen und Hoteliers in den Reisegebieten partnerschaftliche Beziehungen und sucht sie nach den Kriterien Qualität, Nachhaltigkeit und Zuverlässigkeit aus. Damit wird dein Reiseerlebnis nicht nur persönlicher und authentischer, sondern fördert gleichzeitig die soziale Infrastruktur vor Ort.

Georg Kraus Stiftung

Mit deiner Buchung bei Wikingen Reisen förderst du eines von 50 Bildungsprojekten in Afrika, Asien oder Lateinamerika. Denn 20 % des Gewinns aus deiner gebuchten Wikingen-Tour fließen immer in ein Entwicklungsprojekt der Georg Kraus Stiftung, die vom Wikingen-Gründer in den 90er-Jahren ins Leben gerufen wurde.



Georg Kraus Stiftung
Gefördert durch Wikingen Reisen

Naturpark Quizapú

In Chile schützen wir zusammen mit einer lokalen Stiftung ein über 2.000 Hektar großes Wildnis-Gebiet mitsamt einer Pflegestation für verletzte Wildtiere durch den Kauf des Grundstücks. Die touristische Nutzung steht dabei nicht im Vordergrund. Ein Eingriff in die Natur ist deshalb nicht vorgesehen. Aber wir hoffen, dass wir dir unser Projekt eines Tages vor Ort zeigen können.

CO₂-Kompensation

Du erhältst zu jeder Flugreise mit durch Wikingen Reisen gebuchte Flugleistungen ein Rail & Fly-Ticket, für die umweltbewusste Anreise zum Flughafen dazu. Zudem ist die CO₂-Kompensation der von Wikingen Reisen gebuchten Flüge bei allen Flugreisen bereits im Reisepreis inbegriffen. Die Kompensation der Europareisen läuft über ein Klimaschutzprojekt der Organisation „myclimate“, welches in Laos für sauberes Trinkwasser sorgt. Bei unseren Fernreisen unterstützen wir mittels der Kompensation „Die Ofenmacher“ beim Bau rauchfreier Küchenöfen.

Weitere Infos findest du unter:

www.wikingen.de/sanfter-tourismus



Die Ofenmacher e.V.

