










Peru

## Peru: Lodge-Trekking mit Alpakahirten



III

-  **Komfortables Trekking ohne Zelt & Schlafsack: sechs Tage von Lodge zu Lodge**
-  **Exklusiv für Hauser-Gruppen: Camino del Apu Ausangate – nachhaltig wandern**
-  **Kulturwanderungen im heiligen Tal der Inka**
-  **Ruinenstadt Machu Picchu – UNESCO-Weltkulturerbe**
-  **Cuzco – zum "Nabel der Welt" in die alte Inka-Hauptstadt**
-  **Begegnungen mit Mensch und Natur**
-  **Lodge-Trekking: Sieger des Travel One Nachhaltigkeitspreises 2011**

Wir freuen uns, Ihnen in exklusiver Zusammenarbeit mit "Camino del Apu Ausangate" ein neuartiges Konzept eines sozialverträglichen und nachhaltigen Tourismus in den südlichen Anden von Peru vorstellen zu können. Die direkte und aktive Beteiligung der indigenen Bewohner der Anden-Dörfer Chillca und Osefina am Unternehmen "Camino del Apu Ausangate" ist wegweisend für zukünftige Tourismusprojekte - nicht nur in Peru. Das Unternehmen, das vier Lodges auf Höhen zwischen 4.300 und 4.800.m betreibt, liefert einen eindrucksvollen Beweis dafür, dass privatwirtschaftliche und kommunale Interessen selbst in sehr abgelegenen Tälern der Anden Perus zu einer fruchtbaren und produktiven Zusammenarbeit führen können. Die Lodges bedeuten nicht nur zahlreiche Arbeits- und Ausbildungsplätze, sondern verhelfen den Lama- und Alpakahirten der Region auf Grund ihrer direkten Beteiligung am Unternehmen zu einer wichtigen zusätzlichen Einnahmequelle, über die zukunftsweisende gemeinnützige Projekte finanziert werden. Die ersten Tage Ihrer Reise verbringen Sie auf archäologischen Wanderpfaden in der Nähe von Cuzco im "Heiligen Tal der Inka". Ein Hazienda-Hotel dient Ihnen dabei als komfortabler Ausgangspunkt. Kein tägliches Koffer ein- und auspacken! Ganz entspannt starten Sie jeden Tag von Ihrem Hotel zu Besichtigungen und Wanderungen. Machu Picchu versetzt Sie ebenso in Staunen wie die kulturhistorischen Schätze in Ollantaytambo und Pisac. In der alten Inka-Hauptstadt Cuzco stoßen Sie auf die Spuren der spanischen Konquistadoren. Nach dieser abwechslungsreichen Höhenanpassung starten Sie zu sechs Trekkingtagen mit Übernachtungen in den nachhaltig geführten Lodges. Lama- und Alpakahirten begleiten Sie auf den Streifzügen durch die atemberaubende Gebirgswelt der Anden. Neben den Schneegipfeln der Cordillera Vilcanota sehen Sie tiefblaue Lagunen und bunt gestreifte Sedimenthügel. Freuen Sie sich auf ein Trekking mit einem richtigen "Dach über dem Kopf", einer heißen Dusche im Zimmer, intensiven Begegnungen mit Mensch und Natur und bester Verpflegung!

Tour Nr: PEK12

Erstelldatum: 14.09.2011

## Geplanter Programmablauf

(Verpflegung: F=Frühstück M=Mittagessen A=Abendessen)

### Tag 1: Anreise

Nachtflug mit IBERIA / LAN Frankfurt - Madrid - Lima.

### Tag 2: Limas unterschiedliche Gesichter

Ankunft in Lima am frühen Morgen. Wir werden von unserem Reiseleiter abgeholt und zum Hotel gebracht. Aufgrund der frühen Ankunft kann es sein, dass wir unsere Zimmer noch nicht beziehen können - wir frühstücken erstmal gemütlich und unser Reiseleiter bespricht mit uns den Ablauf dieses Tages. Anschließend erkunden wir die Hauptstadt. Von Pizarro gegründet, war Lima 200 Jahre lang die politische und wirtschaftliche Hauptstadt ganz Südamerikas. Der historische Stadtkern wurde 1991 von der UNESCO zum Kulturerbe der Menschheit erklärt. Wir folgen zunächst den Spuren des "Konquistador" Francisco Pizarro, der den Hauptplatz (die "Plaza de Armas") noch persönlich absteckte. Dann besuchen wir die Kathedrale und unternehmen einen Spaziergang durch die Altstadt. Lima ist eine Stadt mit sehr unterschiedlichen Gesichtern: Die krassen sozialen Gegensätze zwischen Arm und Reich werden uns nicht lange verborgen bleiben. Auch dem Archäologischen Museum statten wir einen Besuch ab – ein faszinierender "Spaziergang" durch über 5 Jahrtausende Geschichte und ein guter Einstieg in unsere Reise. Den Nachmittag haben wir zur freien Verfügung.

**Übernachtung im Hotel; (F)**

### Tag 3: Lima - Cuzco

Wir fliegen in ca. einer Stunde über die Anden nach Cuzco (3.416 m). Im historischen Zentrum der alten Inkahauptstadt schnuppern wir zum ersten Mal Höhenluft. Um die Höhenanpassung zu erleichtern, fahren wir zum Übernachten ins Urubamba-Tal, auch "Valle Sagrado" oder "Heiliges Tal der Inka" genannt. Die Unterbringung in dem nur auf gut 2.850 m gelegenen Hacienda-Hotel erleichtert die Höhenanpassung erheblich. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Wir können die Gärten des Hotels genießen und Kolibris auf der Suche nach Nektar beobachten. Insgesamt verbringen wir 3 Nächte in diesem schönen Hacienda-Hotel.

**Fahrzeit ca. 2 Std.; Hotel; (F)**

### Tag 4: Das "Heilige Tal der Inka": Ollantaytambo und Pisac

Als Erstes besuchen wir heute Ollantaytambo. Der Gott Viracocha soll die Inka angeleitet haben, die Stadt zu bauen – heißt es in einer Legende. Sprachlos stehen wir vor den Steinmetzarbeiten der Inka: Bis zu 60 Tonnen schwere Porphy-Quader haben die Bauherren dieser Anlage über große Entfernungen hierher versetzen lassen! Unterwegs begegnen uns zum ersten Mal die indigenen Bewohner der Hochtäler in ihren bunten Trachten.

Anschließend Fahrt nach Pisac durch das fruchtbare "Heilige Tal der Inka", die Kornkammer Cuzcos. Pisac - eine bedeutende Bergfestung der Inka - wurde auf einem schmalen Bergvorsprung errichtet und zählte neben Cuzco zu den wichtigsten Inkastädten. Die Anlage umfasste Häuser, Paläste, Tempel und Grabmäler und erstreckte sich über mehrere Quadratkilometer. Ihre Überreste zeugen von der Kunstfertigkeit der Inka als Baumeister. Pisac erhebt sich in ca. 3.300 m Höhe und zeichnet sich durch eine Reihe von kunstvoll angelegten Terrassen aus. Wir besichtigen u.a. den sakralen Bezirk mit dem Sonnenheiligtum Intiwatana. Der Name bedeutet in etwa: "Platz, an dem die Sonne festgehalten wird". Eine gemütliche Wanderung durch die archäologische Stätte vermittelt uns einen Eindruck von den für die damalige Zeit riesigen Ausmaßen des Ortes. Auf der Plaza des heutigen Ortes Pisac wird traditionelles Kunsthandwerk angeboten, aber Vorsicht - auch Ramsch und Kitsch in Hülle und Fülle.

**Fahrzeit ca. 3 Std.; Gehzeit 3 - 3,5 Std.; Aufstieg 200m; Abstieg 200m; Hotel; (F)**

### Tag 5: Anden-Panorama und Salzgewinnung

Auf der Fahrt nach Moray erleben wir bei klarer Sicht ein faszinierendes Anden-Panorama. Die rätselhaften Terrassen in Moray dienten den Inka vermutlich, um verschiedene Nutz- und Heilpflanzen zu domestizieren. In Maras erfahren wir Näheres über die Salzgewinnung, die heute noch genauso funktioniert wie schon zu Zeiten der Inka. Tausende unterschiedlich großer Verdunstungsbecken schmiegen sich an den Berghang. Weiße Salzkrusten glitzern im Licht. Von den Salinen wandern wir bergab ins Urubambatal.

**Fahrzeit ca. 2,5 Std.; Gehzeit ca. 3 Std.; Aufstieg 50m; Abstieg 200m; Hotel; (F)**

### Tag 6: Weltkulturerbe Machu Picchu

Heute starten wir der weltberühmten Stätte Machu Picchu einen Besuch ab. Von Ollantaytambo schlängelt sich der Zug den Urubamba-Fluss entlang. Das Tal wird zunehmend enger, der üppige, an einen verwunschenen Märchenwald erinnernde tropische Bergurwald scheint die Zugstrecke beinahe zu verschlingen. Erst 1911 wurde Machu Picchu für die Nachwelt von Hiram Bingham offiziell wieder entdeckt. Nach der ausführlichen Besichtigung bleibt uns Zeit für einen Spaziergang. Zahlreiche für den Bergurwald typische Orchideen- und Bromelienarten werden nicht nur die Fotografen unter uns begeistern. Am Nachmittag fahren wir mit dem Zug zurück nach Ollantaytambo und per Bus weiter nach Cuzco. Hier sind wir für 3 Nächte (Schlafhöhe: ca. 3400 m) untergebracht.

**Fahrzeit ca. 5 Std.; Hotel; (F)**

### Tag 7: Sacsayhuaman

Am Vormittag sehen wir uns die bis zu 155 Tonnen schweren Steinquader von Sacsayhuaman an - eine der gewaltigsten und zugleich eindrucksvollsten Hinterlassenschaft der Inka. Gab es hier eine Festung oder stehen wir vor den Überresten eines gigantischen andinen Heiligtums? Auch Tambomachay, Qenko und Puca Pucara werden uns begeistern.

Am Nachmittag besuchen wir den historischen Stadtkern von Cuzco. Zu Fuß besichtigen wir die Plaza de Armas, die Kathedrale und den Sonnentempel Qoricancha. Für viele Hochlandbewohner Perus lebt die Erdmutter Mamapacha (oder Pachamama) in der Jungfrau Maria weiter, und der heilige Santiago trat in die Fußstapfen des Blitz- und Donnergottes Illapa. Katholische Religion und alte Glaubensformen sind noch heute miteinander verquickt und stellen für viele Einheimische keinen Widerspruch dar.

**Hotel; (F)**

### Tag 8: Nach Huchuy Qosco

Früh sind wir auf den Beinen, denn heute wandern wir von Tauca über Huchuy Qosco ins Urubambatal. Eine alte Inkastraße führt uns über einen 4.300 m hohen Pass mit herrlicher Aussicht durch die Kordilleren. Huchuy Qosco, das kleine Cusco, ist eine archäologische Stätte hoch über dem Urubambatal mit Tempelmauern und kleinen Heiligtümern. Huchuy Qosco war vermutlich der Landwohnsitz des Inka Viracocha. Der lange Abstieg ins Urubamba Tal erfordert zwar etwas Geduld, doch mit jedem Schritt steigt die Vorfreude auf eine kühle Erfrischung in Cusco.

**Fahrzeit 2,5 - 3 Std.; Gehzeit ca. 7 Std.; Aufstieg 650m; Abstieg 1.300m; Hotel; (FM)**



### Tag 9: Cordillera Vilcanota - unsere erste Lodge

Das Trekking beginnt. Das dafür nicht benötigte Gepäck kann im Hotel in Cusco deponiert werden. Wir fahren von Cusco flussaufwärts durch das fruchtbare Tal des Vilcanota, bis wir die kleine Ortschaft Checacupe erreichen. Hier besuchen wir die prachtvolle, während der Kolonialzeit erbaute Kirche der „Unbefleckten Empfängnis“, die sehenswerte Gemälde beherbergt. Auf der Fahrt durch das Pitumarca-Tal gewinnen wir langsam an Höhe. Kornfelder säumen den Weg, bevor wir die Japura-Schlucht erreichen und bei der Ortschaft Chillca von unseren andinen Gastgebern willkommen geheißen werden. Zu Fuss legen wir das kurze Stück zum ersten „Tambo“ zurück. Zur Zeit der Inka waren Tambos die Versorgungsposten an den alten Inkastraßen. Die komfortablen Trekking-Lodges machen ihren historischen Vorgängern alle Ehre. Wir werden heute und morgen im Chillca Tambo auf 4.370 m übernachten.

**Fahrzeit 3 - 4 Std.; Gehzeit ca. 1 Std.; Aufstieg 100m; Lodge; (FMA)**

### Tag 10: Das Leben mit Lamas und Alpakas

Bei einer Tageswanderung zu den Gehöften von Quilleta können wir uns bestens an die Höhe gewöhnen. Auf Schritt und Tritt begegnen uns große Lama- und Alpakaherden. Noch heute bilden die Kleinkamele die Existenzgrundlage vieler Hochlandbewohner. Wir erhalten einen Einblick in die Lebensweise dieser gastfreundlichen Menschen, die die Traditionen ihrer Vorfahren mit viel Stolz bewahren und pflegen. Die grandiose Sicht auf die über 6.000 m hohen Eisgipfel der Cordillera Vilcanota wird immer wieder unser Staunen erregen.

**Gehzeit ca. 5 Std.; Aufstieg 450m; Abstieg 450m; Lodge; (FMA)**

### Tag 11: Die Lama-Karawane setzt sich in Bewegung

Lamas befördern das große Gepäck, wir schultern lediglich unseren Tagesrucksack - und auf geht's zum Tambo nach Machuracay. Zu Beginn folgen wir dem breiten Tal des Chilcamayo Flusses, bevor wir uns einem Wasserfall nähern, den die Gletscher des „Santa Catalina“ speisen. Der Weg wird schmaler und geht in einen Pfad über, der hauptsächlich von hier weidenden Lamas und Alpakas benutzt wird. Wir wandern entlang zweier eisiger Gebirgsseen, in denen sich die umliegenden Gletscher spiegeln. Das letzte Wegstück führt durch eine gewaltige Moränenlandschaft, bevor wir von unserem Koch an der Lodge zu Füßen des Apu Ausangate (6.384 m) mit heißem Tee empfangen werden. Der Machuracay Tambo steht auf ca. 4.885 m (die höchste Schlafhöhe während unserer Tour).

**Gehzeit 6 - 7 Std.; Aufstieg 500m; Abstieg 50m; Lodge; (FMA)**

### Tag 12: Apu Ausangate - zum Greifen nah

Der Tag beginnt mit einem anstrengenden Aufstieg zum Palomani-Pass (5.100 m). Schon vom Frühstückstisch aus sind die Anden zu sehen – sie zeigen sich von ihrer schönsten Seite, und mit jedem zusätzlichen Höhenmeter, den wir erwandern, rücken die Eisgipfel näher. Die Aussicht vom Palomani-Pass auf den majestätischen Apu Ausangate zählt zu den schönsten Bergpanorama-Blicken in Peru. Nach einem steilen Abstieg erwartet der Koch uns schon mit dem Mittagessen an der Lagune "Ausangatecocha". Anschließend führt unser Weg auf die roten Sandstein-Formationen des "Nevado del Inca" zu. Bald haben wir den Anantapata Tambo auf 4.800 m erreicht.

**Gehzeit 6 - 7 Std.; Aufstieg 550m; Abstieg 550m; Lodge; (FMA)**

### Tag 13: Ein farbenprächtiges Naturschauspiel

Einer der spektakulärsten Abschnitte unseres Trekkings führt uns heute in eine bunte Gebirgslandschaft mit roten, gelben, grauen und blauen Fels-Sand- und Sediment-Schattierungen. Wir haben Gelegenheit, die faszinierende Geologie der Anden zu studieren und können uns am einmaligen Farbenspiel erfreuen. Mit etwas Glück lassen sich heute auch die scheuen Vicuñas, die wild lebenden Vorfahren der Lamas und Alpakas, beobachten. Die Nacht verbringen wir im Huampococha Tambo auf 4.800 m. In der nahe gelegenen, gleichnamigen Lagune sind u.a. die Andengänse („Huallatas“) beheimatet.

**Gehzeit 6 - 7 Std.; Aufstieg 500m; Abstieg 500m; Lodge; (FMA)**

### Tag 14: Traditionelles Kunsthandwerk - Ende des Trekkings

Nach einem letzten, kurzen Aufstieg zum Anta-Pass beginnen wir allmählich den Abstieg in tiefer gelegene Regionen. Bald sind die ersten Getreidefelder und Bauernhöfe in Sicht. Die Landschaft ändert sich sehr schnell. Die roten Sandstein-Formationen weichen einem erodierten Kalkstein-Gebirge, das an ein bizarres Felsenmeer erinnert. Hier finden die "Vizcachas", die zur Familie der Chinchillas gehören, einen idealen Lebensraum.

Vor dem letzten Mittags-Picknick zeigen uns die Weberinnen und Weber der Gemeinde Osefina, wie hochwertiges Textil-Kunsth Handwerk mit Hilfe traditioneller Techniken hergestellt wird. Bald gilt es, unsere treuen Begleiter der letzten Tage zu verabschieden. Bei der Ankunft in Congomire im Pitumarca-Tal erwartet uns bereits der Fahrer mit dem Bus für die Rückfahrt nach Cuzco (ca. 3.400 m).

**Fahrzeit 3 - 4 Std.; Gehzeit ca. 4 Std.; Aufstieg 150m; Abstieg 1.000m; Hotel; (FM)**

### **Tag 15: Erholung in der Hauptstadt der Inka**

Der heutige Tag steht uns zur freien Verfügung. Wir können ausschlafen oder einen morgendlichen Spaziergang durch die Altstadt von Cuzco unternehmen. Wer möchte, kann den farbenprächtigen Versorgungsmarkt „San Pedro“ aufsuchen: Hier kann man allerlei exotische Produkte finden und sehen, was in Peru alles im Kochtopf landet. Wer noch ein Mitbringsel sucht, findet bestimmt eines auf den zahlreichen Souvenir-Märkten Cuzcos. Kunsthistorisch Interessierte werden vielleicht noch einen Ausflug ins MAP machen - das Archäologische Museum von Cuzco.

**Hotel; (F)**

### **Tag 16: Rückflug**

Je nach Flugzeit werden wir gegen Mittag zum Flughafen gebracht und treten unseren Rückflug nach Lima und von dort aus weiter über Madrid nach Hause an.

**(F)**

### **Tag 17: Ankunft**

Ankunft in Madrid und Weiterflug zum Heimatflughafen.

### **Verlängerungen**

...zu dieser Reise finden Sie in unserem Detailprogramm "Bausteine Südamerika".

Unser Service-Team berät Sie gerne.

Telefon-Nummer: 089-235 006-0

E-Mail: [info@hauser-exkursionen.de](mailto:info@hauser-exkursionen.de)



## Charakter der Tour und Anforderungen

**Profil:** Komfortable Trekkingtour für Teilnehmer mit guter Kondition, Trittsicherheit, Höhenverträglichkeit und kulturellem Anspruch. Abwechslungsreiche Akklimatisierungstage.

Das abwechslungsreiche Trekking dieser Reise weist zwar keine technischen Schwierigkeiten auf, erfordert aber eine sehr gute Kondition, da mehrere über 4.500 m hohe Pässe (höchster Pass 5.100 m, höchste Schlafhöhe 4.885 m) überquert werden. Sie halten sich längere Zeit in Höhen zwischen 4.500 m und 5.000 m auf; Höhenverträglichkeit ist daher unbedingte Voraussetzung für die Teilnahme an dieser Reise. Zwar ist die Tour so konzipiert, dass Sie sich gut akklimatisieren können, dennoch darf die Gefahr einer Höhenkrankheit nicht unterschätzt werden. Ihr Herz und Kreislauf sollten gesund sein. Bitte konsultieren Sie vor der Reise Ihren Arzt/Ihre Ärztin. (Ein Reitpferd steht übrigens während des Trekkings für Notfälle auch immer zur Verfügung.) Für die teils 5- bis 7-stündigen Tagesetappen auf oftmals steilen Wegen ist Trittsicherheit nötig, Sie sollten ein geübter Wanderer und schwindelfrei sein. Als Vorbereitung empfehlen wir Konditionstraining und ausgiebige Wanderungen (z.B. aus unserem Hauser Alpin Programm).

Während des Trekkings übernachten Sie in den Lodges von "Camino del Apu Ausangate" in gemütlichen Doppelzimmern mit Dusche/WC. Die Lodges befinden sich in abseits gelegenen Gebieten. Die generelle Versorgung, als auch die Versorgung mit Brennmaterial zum Heizen des Gemeinschaftsraumes ist logistisch nicht einfach. Das Wasser für Duschen/Badezimmer wird in den Lodges in Boilern mit Gas geheizt, von daher empfiehlt sich eine zeitliche Absprache mit anderen Gruppenteilnehmern, um gleichzeitige Nutzung des Warmwassers zu vermeiden. Drei der vier Lodges befinden sich auf gut 4.800 m Höhe. Auf dieser Höhe ist es wichtig eine gute Sauerstoff-Versorgung zu gewährleisten, daher ist ein hermetisches Isolieren der Lodges (Fenster und Türen) schwierig. Wir bitten auch hier um Verständnis dass der Komfort nicht derselbe ist wie in Lodges auf tieferen Höhenlagen. Die Lodges sind so konzipiert, dass der Speise/Aufenthaltsraum durch einen geschlossenen Metallofen geheizt wird, ähnlich wie bei einem geschlossenen Kamin. Die Gästezimmer selbst sind nicht geheizt, es stehen jedoch warme Daunendecken sowie in den kalten Monaten für kälteempfindliche Teilnehmer zusätzliche hochwertige Alpaka-Woldecken zur Verfügung. Ein Schlafsack ist somit nicht notwendig. Bei der Auswahl der Speisen wird besonders auf lokale Küche Wert gelegt.

Lamas und Alpakas transportieren das gesamte Gepäck, diese werden von den Alpakahirten "betreut". Das bedeutet für Sie den Komfort, dass Sie unterwegs nur das Notwendigste (Jacke/Fleece, Trinkflasche, Fotoausrüstung etc.) in einem Tagesrucksack mitführen.

## Klima

Da Peru auf der Südhalbkugel liegt, sind die Jahreszeiten den unseren entgegengesetzt, aber aufgrund der Nähe zum Äquator weniger ausgeprägt. Bedingt durch die Höhenlage und den kalten Humboldt-Strom ist das Klima im Allgemeinen kühler als man in Äquatornähe erwartet. Die Monate Juli und August verzeichnen die niedrigsten Temperaturen, vor allem im Gebirge. Die Sicht ist in diesen Monaten am klarsten und es ist am wenigsten mit Niederschlag zu rechnen. Durch die starke Sonneneinstrahlung kann es an sonnigen Tagen über 20° warm werden, doch nachts kühlt es im Hochland stark ab - bis auf Minus 15°. Auf den Pässen kann es zu Schneefällen kommen. Im März und April, sowie September und Oktober sind die Temperaturen etwas höher und vor allem nachts etwas angenehmer (bis ca. Minus 5°). Die Sicht in diesen Monaten ist meist klar, am meist blauen Himmel können sich jedoch ab und zu Wolken bilden. Gegebenenfalls ist mit etwas Niederschlag zu rechnen, doch haben Sie hier den Vorteil dass die Temperaturen wärmer sind.

## Ausrüstung

Wichtig sind feste Bergschuhe, Teleskop-Tourenstöcke sind sehr zu empfehlen. Eine ausführliche Ausrüstungs-Checkliste erhalten Sie mit Ihren Buchungsunterlagen.

## Gepäck

Sie benötigen eine flexible Reisetasche und einen Tagesrucksack. Gepäck, das Sie während des Trekkings nicht benötigen, können Sie im Hotel deponieren.

## Wichtige Hinweise

Selbstverständlich ist es das Ziel Ihrer Reiseleitung und unserer Partner, sämtliche Programmpunkte zu erreichen. Sollte es witterungsbedingt, aus organisatorischen oder sonstigen Gründen notwendige Abweichungen

von der Ausschreibung geben, bitten wir um Ihr Verständnis. Zudem weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass Sie auf eigene Gefahr an der Reise teilnehmen.

## Einreise und Gesundheit

Für Staatsbürger der Bundesrepublik Deutschland, Österreichs und der Schweiz ist kein Visum nötig. Der Reisepass muss nach Ankunft in Peru noch 6 Monate gültig sein. Für Peru ist keine Impfung zwingend vorgeschrieben. Empfohlen wird ein Impfschutz gegen Hepatitis A, Tetanus, Diphtherie und Polio. Bei Buchung einer Reise befindet sich in Ihren Unterlagen ein Coupon für ein kostenloses, reisemedizinisches Informationsgespräch. Nutzen Sie diesen und informieren Sie sich in einer der Reisepraxen des BCRT (Berliner Centrum für Reise- und Tropenmedizin) über die Gesundheitsrisiken auf Ihrer Reise. Unter [www.bctropen.de](http://www.bctropen.de) finden Sie die Adressen der Reisepraxen des BCRT. Dort werden Sie von erfahrenen Ärzten individuell beraten. Sollten Sie die Möglichkeit eines Besuches nicht haben, erhalten Sie auch ausführliche telefonische Informationen bei dem unabhängigen Auskunftsservice über Gesundheitsrisiken im Ausland unter der Tel. 0900/1234 999 (1,98 Euro pro Minute aus dem dt. Festnetz, Stand: 26. Aug. 11) oder unter: [www.gesundes-reisen.de](http://www.gesundes-reisen.de).

## Leistungen

### Hauser-Inklusivleistungen

- Hauser-Reiseleitung ab Lima bis Cuzco
- Flug mit LAN / Iberia Frankfurt - Madrid - Lima - Madrid - Frankfurt
- kostenlose Abflüge nach Verfügbarkeit ab München, Düsseldorf, Berlin oder kostenlose Rail&Fly-Bahnfahrkarte (bei Abflughafen Frankfurt) ab/bis deutscher Grenze
- derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- Inlandsflüge mit LAN Lima - Cuzco - Lima
- Übernachtung in Hotels und Lodges
- 15 x Frühstück, 7 x Mittagessen, 5 x Abendessen
- Gepäcktransport mit Lamas/Alpakas
- Gepäckdepot im Hotel/in Lodge möglich
- Transfers/Fahrten laut Programm
- Eintrittsgebühren lt. Programm
- Certec-Bag / Überdrucksack
- Flaschensauerstoff
- Hauser-Top-Schutz im Wert von € 192,-; Reiserücktritts-Versicherung, Reisehaftpflicht-Versicherung, Reisekranken-Versicherung mit medizinischer Notfall-Hilfe, Rundum-Sorglos-Service

### Wunschleistungen

- nach Verfügbarkeit Abflüge ab Österreich € 60,-, ab Schweiz € 170,-
- Hauser ZUSATZ-Reiseschutz-Paket € 44,-: Reisegepäck-, Reiseunfall- und Reiseabbruch-Versicherung



## Termine und Preise:

Reisennummer: PEK12  
 Reisetage: 17 Tage  
 Teilnehmerzahl: 8-15  
 Hinweise zur Durchführung und Teilnehmerzahl siehe Katalog 2012, Seite 15.

Termine:	Preis:
30.03.2012 - 15.04.2012	3.750,00€
14.08.2012 - 30.08.2012	3.990,00€
07.09.2012 - 23.09.2012	3.750,00€
05.10.2012 - 21.10.2012	3.750,00€
29.03.2013 - 14.04.2013	3.750,00€
Einzelzimmerzuschlag	630,00€

Den geplanten Reiseleiter und Zusatztermine finden Sie sobald bekannt bei dieser Reise unter [www.hauser-exkursionen.de](http://www.hauser-exkursionen.de)

## Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

Fehlende Mahlzeiten und Getränke (ca. € 200,-); Trinkgelder für die (ca. € 100 bis 140,-); individuelle Ausflüge und Besichtigungen.

## Hauser Shop / Gutschein

Als Dankeschön für die Teilnahme an dieser Reise erhalten Sie einen Gutschein im Wert von 25,- € für den Hauser Shop.

Zur Komplettierung Ihrer Ausrüstung und für spezielle Fragen steht Ihnen unser Hauser Shop gerne zur Verfügung. Einen Überblick über das Angebot finden Sie unter [www.hausershop.de](http://www.hausershop.de) oder in der aktuellen Programmübersicht. Tel: 089 235006-21

## Unsere Partner:

### Höhenbalance



### Höhenkrankheit (AMS)

Bereits ab einer Höhe von 2.500 Meter können Symptome der akuten Höhenkrankheit auftreten. Diese reichen von Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zu bedrohlichen Hirn- oder Lungenödemen. Um die Risiken zu minimieren ist es ratsam, den Körper vor Beginn der Reise an die dünne Höhenluft zu gewöhnen. Die Akklimatisationsprogramme von Hauser Exkursionen und der HÖHENBALANCE AG bieten die Möglichkeit, sich schonend und punktgenau vorzubereiten.

### Wie kann ich mich vorbereiten?

In Deutschland und Österreich gibt es zahlreiche Trainingseinrichtungen, in denen sich der Körper durch simulierte Höhenluft in speziellen Höhenräumen an die veränderten Bedingungen anpassen kann. Speziell von Höhen- und Reisemedizinern entwickelte Trainingsprogramme sorgen für eine optimale Akklimatisation und verringern das Risiko einer akuten Höhenkrankheit (AMS). Auch eine Höhenvorbereitung zu Hause mit Leihgeräten ist möglich (siehe Verleih).

### Kontakt und Information:

HÖHENBALANCE Institute:

Institut Köln (auch Verleih), 0221/964 381 -0

Institut München (auch Verleih), 089/551 356 20

Institut Mosel, 06502/99 66 71-0

Institut Freiburg, 0163/2882886  
Institut Luxemburg, +352 270 733 22

#### HÖHENBALANCE Partner

Med4Sports, Wiesbaden, 0611/44 777 80  
Reha-Zentrum Hess, Bietigheim-Bissingen, 07142/9103-0  
MeAm AktiVital, Leipzig, 0341/246 890 67  
Medicus, Regensburg, 0941/29 859-0  
Reha-Zentrum, Herxheim, 07276/929 20-0  
MD Med Institut, Magdeburg, 0391/288 06 36  
MediFit, Klinikum Itzehoe, 04821/772 6 772

#### Österreich

JUFA Gästehaus, Deutschlandsberg, +43 (0)5/7083-260

**Weitere Trainingseinrichtungen unter: [www.hoehenbalance.de](http://www.hoehenbalance.de)**









### Reiseveranstalter/Beratung und Buchung

Hauser exkursionen international GmbH  
 Spiegelstr. 9,  
 81241 München

Tel.: 089/235006-0 Fax: 089/235006-99  
 E-Mail: [info@hauser-exkursionen.de](mailto:info@hauser-exkursionen.de)  
 In Zusammenarbeit mit einer örtlichen Agentur  
 sowie den IATA-Luftverkehrsgesellschaften

