



Fottur og rundreise

## Peru – Inca Trail med Cusco og Lima

Den klassiske fotturen til Inka-byen Machu Picchu med sightseeing i Cusco-området, Sacred Valley, og sightseeing i Lima.



Vi flyr til Lima. Neste morgen flyr vi til Inkaenes gamle hovedstad, Cusco (3200 m). Det er viktig med akklimatisering og oppholdet i Cusco er gull verdt i så måte. Vi bruker tiden til sightseeing og besøker blant annet Sacsaywaman-fortet. Vi har også satt av en hel dag til sightseeing i 'Den hellige dalen' med besøk til en rekke historiske minnesmerker. Etter tre dager i høyden starter vi på den klassiske fotturen langs Inca Trail inn til Machu Picchu, Inka-byen de spanske erobrerne aldri fant. Vi har med oss både bærere og kokk og bruker fire

dager i storlått natur på fotturen til dette fantastiske stedet. Turen går i enkelt terren og det aller meste av stien er steinsatt. Dag to passerer vi Dead Woman's Pass på 4200 meter, fotturens høyeste punkt. Siste dag starter vi i god tid og bruker cirka en time opp til Sun Gate. Vi finner et fint utkikkspunkt og ser solen stå opp over vakre Machu Picchu. Vi går ned til sentrum av 'Inkaenes tapte by' og har her en tre timers omvisning med vår guide. Det er også mulig å ta turen opp på Huayna Picchu som er et flott utsiktspunkt mot Machu Picchu. Dette må eventuelt bestilles på forhånd. Etter lunsj tar vi toget tilbake til Cusco. Dagen etter returnerer vi til Lima og bruker resten av dagen til sightseeing. Sightseeingen inkluderer byens vakre sentrum

**Gradering:** Middels

**Antall dager:** 12

**Overnatting:** Hotell og telt

**Høyeste punkt:** 4200 m

**Turleder:** Lokal guide

**Dato:** Hver fredag i sesongen fra februar til november, eller etter avtale.

**Pris:** Prisen avhenger av hvilke flybilletter som er tilgjengelige på bestillingstidspunkt.

Depositum tilsvarende pris for flybillett betales ved påmelding. Restbeløp betales seks uker før avreise.



Cusco – Plaza de Armas

**Adresse:** Boks 2028 Hillevåg, 4095 Stavanger

**Telefon:** 900 41 330

**Website:** [www.ecoexpeditions.no](http://www.ecoexpeditions.no) **E-post:** info@ecoexpeditions.no

oppført på UNESCOs verdensarvliste. Flyr hjem til Norge på kvelden dagen etter.

Dag	Program
28.9	Avreise fra Norge Fly Oslo – Lima. Ankomst på kvelden. Transport til vårt hotell i Miraflores.
29.	Cusco Fly til Cusco (3300 m). Vi tar det med ro resten av dagen for å venne oss til høyden. Om kvelden spiser vi middag på en typisk peruansk restaurant.
30.	Sightseeing Sightseeing i Cusco hvor vi besøker byens katedral, soltempelet Korikancha og det berømte fortet Sacsaywaman, Quenco, Puca Pucara og Tambomachay.
1.10	Den hellige dalen Omvisning i 'Den hellige dalen'. Full dags tur til Urubamba-dalen med besøk til landsbyen Pisac, en vakker by med indiansk brukskunstmarked. Etter lunsj besøker vi fortet Ollantaytambo som under Tahuntinsuyos kongedømme var et gigantisk senter for jordbruk, administrasjon, religion og det militære. Til slutt besøker vi Chincero-markedet før vi fortsetter til vårt hotell i Sacred valley.
2.	<b>Inka Trail – dag 1: CUSCO – WAYLLABAMBA</b>  Vi starter tidlig om morgen og kjører 8-9 mil frem til Inka Trail. Vi begynner gåinga med å krysse elven Urabamba, før vi fortsetter nedover langs elven. På veien passerer vi ruinene av inka fortene Huilla Raccay og Miskay (2800 m). Etter omlag 8 km kommer vi fram til en sidedal hvor elven Kusichaca renner ut i Urabamba. På motsatt side av dalen ligger inkabyen Patallacta (2750 m). Stien går oppover langs Kusichaca til vår første leirplass ved Wayllabamba (3000 m). Wayllabamba betyr gresslette på Quechua. Vi har fantastisk utsikt mot Vilcanota-ryggen med Veronica som høyeste punkt (5832 m). Vi har god tid og bruker rundt 6 timer på dagens marsj.  Lengde: 12 km Antall timer: 6 t Starthøyde: 2600 m Høyeste punkt: 3000 m Høyde leir: 3000 m
3.	<b>Inka Trail – dag 2: WAYLLAMBA – PACAYMAYO</b>  Vi står opp i 06:00 og etter frokost starter vi på turens hardeste dag, 1200 høydemeter på 9 km. Vi vil passere over flere gressletter og et parti med regnskog før vi til slutt er opp i høyfjellsterrenge ved Llulluchapampa (3680 m). I løpet av dagen har vi gode muligheter til å få se gressende lama og i skogen er det et rikt fugleliv med blant annet kolibri. I dette området finnes også den sjeldne brillebjørnen. Etter 5 timer er vi oppe i passet Abra Warmihuañusca, også kjent som 'Dead Woman's Pass', på 4200 meter, turens høyeste punkt. Vi nyter utsikten før vi følger stien bratt nedover til Pacaymayo, hvor vi slår leir på 3600 meter. Denne dagen er nærmere 8 timer og det er svært viktig at alle har nok drikk og litt energimat som sjokolade, nøtter, rosiner eller liknende i sekken.  Lengde: 11 km Antall timer: 7 t Starthøyde: 3000 m Høyeste punkt: 4200 m Høyde leir: 3600 m
4.	<b>Inka Trail – dag 3: PACAYMAYO – WIÑAYWAYNA</b>  Turens lengste dag er også veldig interessant da vi vil besøke en rekke arkeologiske utgravningssteder. Fra Pacaymayo klatter vi opp til pass nummer to, Abra de Runkurakay (3970 m). Halveis til passet besøker vi Runkurakay ruinene (3800), en sirkulær bygning som har blitt brukt som vakttårn. Fra passet går det nedover til Yanacocha, og gjennom skogen til Sayacmarca (3624 m) som består av en rekke bygninger, trange gater, fontener og

	<p>vanningskanaler. Vi fortsetter opp til pass nummer tre, Abra de Phuyupatamarca (3700 m) på en fantastiskt oppbygd sti. Etter passet kommer vi fram til Inka byen Phuyupatamarca, 'Byen over skyene'. Dette er en av de best bevarte byene på Inka Trail, plassert på en fjelltopp med vakker utsikt mot Urabamba-elven og stien videre til Wiñaywayna (2700 m). Wiñaywayna er et kompleks av ruiner med et jordbruksenter bygd i terrasseform, et religiøst område og en del med bolighus. Her er det et lite hotell med restaurant og varm dusj. Vi slår leir 5 minutter fra hotellet, etter omkring 8 timers gange.</p> <p>Lengde: 16 km  Antall timer: 8 t  Starthøyde: 3500 m  Høyeste punkt: 3900 m  Høyde leir: 2650 m</p>
5.	<p><b>Inka Trail – dag 4: WIÑAYWAYNA – MACHU PICCHU – CUSCO</b></p> <p>Vi står opp 04:00 og starter turen opp til Inti Punku, 'Solporten', etter frokost. Vi bruker ca en time opp til Inti Punku på stien om går langs bratte fjellsider inne i skogen. Fra Solporten fortsetter vi til et fint utsiktspunkt der vi ser solenstå opp over fantastiske Machu Picchu. Vi fortsetter ned til Machu Picchu (2400 m) og registreres ved inngangen der vi legger igjen ryggsekker og annet utstyr. Deretter har vi en 2-3 timers omvisning med guide. Etter omvisningen har vi fri til å utforske dette utrolige stedet på egenhånd eller ta en tur opp på Huaynapicchu det er et fantastisk utsiktspunkt mot Machu Picchu (må bestilles på forånd). Andre interessante steder å besøke er Temple of the Moon og den flotte inka-broen. Til slutt drar vi ned til Aguas Calientes der vi har mulighet for et bad i de varme kildene før vi tar toget tilbake til Cusco.</p> <p>Lengde: 4 km  Antall timer: 2 t  Starthøyde: 2650 m  Høyeste punkt: 2700 m  Høyde Machu Picchu: 2400 m</p>
6.	<p>Sightseeing</p> <p>Cusco – Lima. Fly til Lima på formiddagen. Resten av dagen bruker vi til sightseeing i Lima. Vi starter med en liten rundtur i Miraflores før vi fortsetter til det gamle sentrum av Lima ved Plaza de Armas. Der besøker vi presidentpalasset, katedralen, erkebisopens palass og rådhuset. Sightseeingen avsluttes med et besøk i kirken og klosteret San Francisco fra 17. århundre med sine katakomber. Dette området står på UNESCOs liste over verdensarven. Til slutt besøker vi det arkeologiske og antropologiske museum i Pueblo Libre.</p>
7.	<p>Hjemreise</p> <p>Lima. Fly hjem på kvelden.</p>
8.	<p>Ankomst Norge</p> <p>Ankomst Oslo på kvelden. Flyr via Amsterdam.</p>

**Pris:** Prisen avhenger av hvilke flybilletter som er tilgjengelige på bestillingstidspunktet.

**Om ikke annet er avtalt baseres prisen på billigste billett t/r Oslo og seks deltagere, men det er mulig å be om pris også fra andre flyplasser.**

**Dato:** Hver fredag i sesongen fra februar til november, eller etter avtale.

#### Inkludert i prisen er følgende:

- Flybillett t/r Oslo – Lima
- Tur iht. programmet ovenfor
- Overnatting i dobbeltrom, tillegg for enkeltrom

- På Inka Trail overnatter vi i telt
- All mat på fjellet
- Kun frokost på hotellene
- Alle avgifter til nasjonalparker
- Guide og bærere på Inka Trail

**Følgende er ikke inkludert i prisen:**

- Flytillegg ved avreise fra Sandefjord, Kristiansand, Stavanger, Bergen, Trondheim eller Tromsø
- Tilslutning fra andre byer i Norge og overnatting i forbindelse med tilslutning
- Tips til guide og bærere
- Flyplassavgifter (ca. USD 5 for innenlands fly)
- Inngangsbilletter til museer og monumenter
- Lunsj og middag
- Enkeltromtillegg
- Drikkevarer på turen

## **Tips og råd vedrørende utstyr, vaksinasjoner, høydesyke med mer.**

### **Vaksinasjoner**

Alle bør være vaksinert mot difteri, stivkrampe og poliomyelitt. Det er hensiktsmessig å oppdatere de vaksinene sammen med reisevaksinasjon og -rådgivning.

Folkehelseinstituttet ([www.fhi.no](http://www.fhi.no)) anbefaler i tillegg følgende vaksinasjoner ved reise til Peru og Bolivia:

- Hepatitt A
- Tetanus

Du bør undersøkes av lege og tannlege før du drar. **NB! Dette er bare en generell guide og du må følge råd fra din lege.**

Dere fyller drikkeflaskene med kokt vann eller drikker mineralvann/ brus/ øl på flaske. **Dere må ikke drikke vann fra spring eller bekk noe sted i Peru!**

## **Inka Trail**

### **Temperatur**

Dere må være forberedt på kaldt vær med temperaturer ned mot -5° C om natten i høyeste leir. Hvis det er klart vær, pleier det å bli behagelig varmt når solen kommer opp og det vil være mulig å gå tynt kledd om dagen, shortsvær. Vi anbefaler at dere tar med dere minimum følgende:

### **Ryggsekk/ bag**

Alle må ha med en dagstursekk til kamera, vannflaske, vanntett jakke og tørt tøy. Under briefingen før Inka trail vil dere få utlevert en bag hver som brukes til det dere tar med

dere på Inka Trail. Anbefaler at dere pakker tøy i plastposer da vi ikke kan garanter at bag er 100% vanntett. Det dere ikke trenger på Inka Trail kan dere legge igjen på hotellet. Bag leveres til bærerne om morgenon og vil kun være tilgjengelig ved ankomst leiren om ettermiddagen. Hver bærer vil bære 17 kg og vi har en bærer for to deltagere. Det betyr at bæreren vil bære ca. 8-9 kg per deltager. Dette er nok for de aller fleste. 8-9 kg per deltager er vanligvis nok på Inka Trail, men det er mulig å bestille en ekstra bærer til USD 90.

Fra tid til annen opplever vi at innsjekket bagasje ikke ankommer flyplassen til riktig tid og det kan være lurt å pakke det viktigste i håndbagasjen, for eksempel fjellsko.

## Utstyrsliste

### Føtter

- 2 par innersokker
- 2 par varme sokker
- 1 par inngåtte fjellstøvler
- 1 par joggesko

### Hender

- 1 par tynne innerhansker
- 1 par varme votter

### Tøy

- Undertøy
- T-skjorter
- Langermet skjorte
- Et lag varmt undertøy
- 1 par ytterbukser, softshell eller liknende
- Fleecejakke eller varm genser
- Vind og vanntett jakke med hatte
- Vindbukse
- Shorts

### Hode

- Gode solbriller
- Lue med skygge, caps
- Varm lue

### Annet

- Sovepose, -5 til -10° C komforttemperatur
- Liggeunderlag
- Hodelykt med ekstra batterier.
- 2X1 liter drikkeflaske som tåler kokende vann
- Toalettsaker
- Håndkle
- Lesestoff

### Kjekt å ha

- En lett dunjakke er fin å ha i sekken og god å finne når sola går ned
- Musikk eller lydbok kan gjøre susen på en tung dag
- Ekstra solbriller i reserve

- En liten kikkert
- Et lite sjal eller en 'Buff' mot sola
- Gåstaver
- Solstift til lepper
- Kamera med ekstra minnebrikke

## **Medisiner**

Anbefaler at dere tar med følgende:

- Solkrem
- Kulltabletter og Imodium i tilfelle problemer med magen. Idoform kan brukes forebyggende
- Tabletter mot hodepine samt litt plaster og Bacimycin til eventuelle skrubbsår
- Sportstape eller liknende til gnagsår, forebygging mot gnagsår og enkle reparasjoner
- Diamox kan brukes for å fjerne litt av ubehaget dere vil føle når dere kommer opp over 4000 m. Må avklares med fastlege
- Micropure eller andre rensetabletter til å desinfisere vann
- Antibac eller liknende til å desinfisere hender etter toalettbesøk og i forkant av måltid. Greit å finne en flaske i jakkelomma eller sekken

## **Mat og drikke**

Det kan være lurt å ta med sportsdrikk fra Norge til å blande i drikkeflaskene. Dere vil få kokt vann til drikkeflaskene om morgenen og når dere kommer fram til leiren om ettermiddagen. Alt annet vann må behandles med f.eks. Micropure, rensetabletter som fås kjøpt på apotek. Ikke del drikkeflasker – da vil dere unngå at eventuell smitte sprer seg i gruppen.

Det vil være masse god mat tilgjengelig på turen men hvis dere har spesielle ønsker så anbefaler jeg at der går igjennom hva som vil være tilgjengelig med operatør eller guide dagen før turen starter. Da kan dere legge til eller trekke fra etter behov.

## **Trening**

Det er viktig å være i god fysisk form samt at sko er inngått før avreise.

## **Penger**

Dere bør ta med en del penger i USD fra Norge. Dere kan både bruke lokal valuta og USD til tips til bærere og guide. Dere kan bruke kredittkort til å ta ut penger fra minibanker i byene.

## **Tips**

Guide utenom Inka Trail:

- 3 USD per person per dag

På Inka Trail deler følgende tips på antall deltagere:

- Hovedguide 70 USD
- Kokk 50 USD
- Assisterende guide 40 USD
- Ca. 100 Soles per porter

## Høydesyke

Det er lite sannsynlig at dere vil få alvorlige problemer med høyden. Alle vil imidlertid føle ubehag når dere kommer over 3000 meter. Dette ubehaget kan arte seg som følger:

- Kortpustet
- Høy puls
- Hodepine
- Slapphet som ved influensa
- Sover dårlig, våkner og føler at en ikke får puste – dette er ikke farlig, men meget ubehagelig

Disse symptomene går vanligvis over etter kort tid på ny høyde, men dere vil kunne få tilbake symptomene når dere igjen går høyere. Følgende kan gjøres for å redusere ubehaget:

- Det aller viktigst for å unngå høydesyke, er å gå rolig og ikke presse for hardt de første etappene, la kroppen gradvis venne seg til høyden. Det kan ikke sammenliknes med å gå i den norske fjellheimen, og farten bør være betydelig lavere.
- Pust mye, mange blir kvitt hodepine ved å puste med høy frekvens
- Drikk mye, men ikke alkoholholdig i høyden og ikke for mye kaffe eller te da det er vanndrivende
- Ta en tur 2-300 m høyere enn hytten dere skal overnatte i før middag. Det er alltid en fordel å sove litt lavere enn høyeste punkt for hver dagsetappe.
- Hvis hodepinen vedvarer kan dere ta en hodepinetablett eller Diamox. Hvis dere får kraftig hodepine, ekstrem tretthet, opphovning av hender eller ansikt, noen ganger kombinert med vedvarende tørrhoste, kan det tyde på høydesyke og dere må vurdere å gå ned 3-400 meter eller mer. Dette vil vanligvis være nok til å bli kvitt høydesyken og turen kan fortsette.

Guiden vil kunne gjenkjenne alvorlige symptomer og dere vil sammen komme frem til beste løsning for hver enkelt.