



De mooiste reis
van uw leven
begint hier!

avestravels.com

De verborgen
schatten van
PERU



De mooiste reis van uw leven begint hier!

Peru is mystiek. De mystiek van de Inca's is voelbaar en zichtbaar in het hele land. Majestueuze bouwwerken zoals het magische Machu Picchu en de in raadselen gehulde geschiedenis van Nazca zijn enkele van de bekende plekken. Maar Peru biedt meer aan de nieuwsgierige reiziger: een fantasierijke en avontuurlijke keuken. In Lima vindt u enkele van de beste restaurants ter wereld. Daarnaast bezoekt u prachtige steden als Arequipa en ontmoet u een mix van traditionele en moderne bevolking.

Peru

Peru wordt beschouwd als een van de zes "cradles of civilisation" in de wereld; haar samenleving stamt af van de oudste beschaving in Amerika, 5.000 jaar geleden.

Een reis naar Peru neemt u mee in haar intrigerende geschiedenis. Herontdek de opwindende levens van de Inca's, Chancas, Chachapoyas, Mochicas en Wari.

Bewonder hun grote kunstwerken, feesten en de oorsprong van hun bestaan. Maak kennis met het Peru van nu, met haar Westerse, Oost-Aziatische en Afrikaanse invloeden. Moderne steden, archeologische opgravingen en een zeer gastvrije bevolking smelten harmonieus samen tot een bestemming die u zal fascineren en ontroeren.

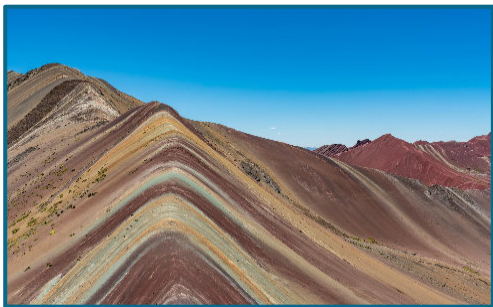
Zo divers als haar volkeren is ook het Peruaanse landschap. Woestijnen, bergen, bossen, de Amazone en de zee; unieke flora en fauna. Peru is het allemaal. Ervaar Peru en ontdek deze verschillende werelden; reis terug in de tijd naar oude beschavingen en maak deel uit van het grote culturele erfgoed van het Peruaanse volk.

Ontdek Peru en haar verborgen schatten!

In deze brochure richten wij ons op Peru; voor informatie over Ecuador en de Galápagos Eilanden kunt u de separate brochures downloaden. Onze brochures geven u alle informatie die u nodig heeft om dé reis van uw leven te maken. En heeft u toch nog een vraag? Bel of mail ons! Wij helpen u graag.

Aves Travels
info@avestravels.com
+31 (0)20 215 9368





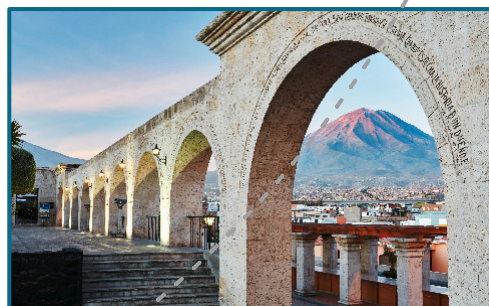
1
De regio's van
Peru



2
De veelzijdigheid van Peru



3
Locaties die
inspireren



4
Overnachten in Peru

5
Reizen door
Peru



6
De beste reistijd



7
Praktische
informatie



1. De regio's van Peru

Smal en lang ligt Peru langs de westkust van Latijns-Amerika. Met een kustlijn van 3.000 km is het na Brazilië en Argentinië het derde grootste land op dit continent. Overall waar u bent in Peru zal de schoonheid van het landschap u in vervoering brengen: rivieren, bergketens, woestijn en ondoordringbaar regenwoud zullen u op uw weg vergezellen.

De 3 werelden

Peru biedt ongeëvenaarde landschappen. Van zonnige stranden en eindeloze woestijnen in het oosten, via de tot de hemel reikende bergtoppen van de Andes naar het groene regenwoud van de Amazone. 20% van het landschap van Peru is aangewezen als Nationaal Park. Door de grote variëteit aan ecosystemen behoort Peru tot de twaalf landen ter wereld met de grootste biodiversiteit en het land telt maar liefst 28 verschillende klimaatzones.

De kust

De kustvlakte van Peru beslaat 11% van het land en maar liefst de helft van Peru's bevolking woont hier. 3.000 km woestijnlandschap dat in het zuiden overgaat in de Atacama woestijn – een van de droogste plekken op aarde. Het noorden kent twee superlatieven: de langste golven ter wereld bij surfersparadijs Puerto Chicama en opgravingen van de oudste beschaving in Latijns-Amerika bij Caral.

Verder naar het zuiden komt u bij de hoofdstad Lima. Aan de kust kunt u ook een bezoek brengen aan Islas Ballestas, het kleine Galápagos van Peru. Helaas kunt u hier niet aan land, maar de dagtochten per boot brengen u zeer dicht bij het indrukwekkende dierenleven van pelikanen, pinguïns, zeeleeuwen, de Humboldtaalscholver en Humboldtgent. Nog verder zuidelijk vliegt u over de beroemde, in mysterie gehulde Nazca lijnen. Bijzonder zijn de groene oases, ontstaan aan de monding van de rivieren die uit de Andes stromen; hier wordt zelfs wijn en fruit verbouwd.

Hooglanden

In de Andes (30% van het land en een derde van de bevolking) strijden een adembenemend landschap en een imposante cultuur en geschiedenis om uw aandacht. Na de Himalaya is de Andes het hoogste gebergte op onze planeet. De mooiste en hoogste bergen van Peru bevinden in de Cordillera Blanca en de Cordillera Huayhuash.



De Cordillera Blanca is de hoogste tropische bergketen ter wereld met 18 bergtoppen boven 6.000 meter waaronder de meest imposante berg van Peru: Nevado Huascarán (6.768 meter). Tussen de bergreuzen kronkelen smalle valleien, de zogenaamde quebradas. Het gebergte is een walhalla voor bergbeklimmers en wandelaars.

Verder naar het zuiden gaan de hoge pieken over in de Heilige Vallei. Met als uitvalsbasis de gastvrije stad Cusco onthult het omringende landschap een intrigerend Inca verleden met uitstekend bewaarde bouwwerken, tempels en landbouwterrassen. Vanzelfsprekend bezoekt u hier het magische Machu Picchu.

In het uiterste zuiden van de Andes komt u aan bij één van de mooiste koloniale steden van Latijns-Amerika, Arequipa. Gebouwd uit parelwit vulkanisch gesteente, genaamd sillar. De zuidelijke Andes van Peru kent twee uitersten: het Titicacameer, het hoogst bevaarbare meer ter wereld en Colca Canyon, de diepste bergkloof op aarde. De grootste roofvogel, de Andes Condor, neem u hier mee op haar imposante vlucht tot een duizelingwekkende hoogte.

Amazone regenwoud

Verder naar het oosten daalt u de bergketens af door nevelwouden en komt u aan in het Amazonegebied.

Het regenwoud is een van de meest ongetemde plekken op aarde. Kolkende rivieren en ondoordringbare bossen hebben de inheemse gemeenschappen (12% van de bevolking van Peru) en levendige dieren grotendeels beschermd tegen invloeden van buitenaf.

Het oerwoud van Peru beslaat naar schatting circa 60% van het totale grondgebied van het land en het is een regio met veel contrasten. Hier vindt u duizenden vogels en planten die nergens anders op aarde voorkomen.

U bezoekt eclectische steden als Iquitos, verblijft in afgelegen lodges in het regenwoud, bezoekt inheemse volkeren en maakt meerdaagse riviertochten om deze boeiende regio te verkennen.

Enthousiast geworden over al het moois dat Peru u kan bieden? Neem contact met ons op en wij helpen u graag om een prachtige reis voor u samen te stellen.



2. De veelzijdigheid van Peru

Peru is een groots en divers land. Groots in haar historie en landschappen, divers in haar culturen en keukens. Met een kustlijn van 3.000 km is het na Brazilië en Argentinië het derde grootste land op het Latijns-Amerikaanse continent. Overal waar u bent in Peru zal de schoonheid van het landschap u in vervoering brengen: rivieren, bergketens, woestijn en ondoordringbaar regenwoud zullen u op uw weg vergezellen en u zult een gastvrije bevolking ontmoeten.

Werelderfgoed

Peru schittert met maar liefst 11 culturele, historische en natuurlijke schatten op de lijst van Unesco werelderfgoed:

- Archeologisch gebied van Chavín
- Archeologische zone van Chan Chan
- Cusco
- Heilige stad van de Caral-Supe
- Historisch centrum Arequipa
- Historisch centrum Lima
- Machu Picchu
- Lijnen en geogliefen van Nazca
- Nationaal Park Huascarán
- Nationaal Park Manú
- Nationaal Park Rio Abiseo

Alleen al een blik op deze lijst toont aan dat Peru voor elk type reiziger de ingrediënten heeft voor een indrukwekkende reis. Op de volgende pagina's geven wij een overzicht van de meest inspirerende mogelijkheden per interessegebied.

Archeologisch erfgoed

De rijke geschiedenis van Peru is alom aanwezig. Al klimmend tussen de terrassen van Machu Picchu wordt u één met het rijk van de Inca's. Inheemse en Spaanse invloeden zijn voelbaar in de vele tempels en kerken. Moderne Peruanen voelen een sterk band met hun verleden; dit ziet u terug in huidige gewoonten, festivals, ambachten en de Peruaanse keuken. Peru herbergt maar liefst 5000 archeologische plaatsen. De belangrijkste vindt u hier:

El señor de Sipán

In 1987 ontdekte de archeoloog Walter Alva het graf van een van de machtigste mannen van het oude Peru: de heer van Sipán, een van de heersers uit de Mochica cultuur; een beschaving die de noordkust tussen 100 en 800 na Christus domineerde. De heer van Sipán was bedekt met indrukwekkende ornamenten van goud, zilver, turkoois en spondylus (een soort weekdier).



Ook werden in het graf skeletresten gevonden van vrouwen, kinderen, soldaten en dieren die werden opgeofferd en begraven om hem naar het hiernamaals te vergezellen.

Bij het archeologische complex van Sipán, ook bekend als de 'Huaca Rajada' ziet u de artefacten die in het graf werden gevonden, waaronder sieraden, keramiek en skeletresten.

Batán Grande

Net ver van 'El señor de Sipán' ligt Batán Grande. Circa 20 hoge adobe-piramides stijgen op in het midden van het historische bosreservaat van Pómac. Ze zijn waarschijnlijk gebouwd tussen de 8e en 12e eeuw na Christus, toen de beschaving van Sicán dit gebied overheerste, en hebben mogelijk dienst gedaan als tempels, woningen, begraafplaatsen en werkplaatsen. Opmerkelijk onder deze structuren is het graf dat bekend staat als 'Huaca La Ventana', waar archeologen prachtig metaalwerk ontdekten, zoals het beroemde gouden 'Tumi' (ceremonieel mes). In het nabijgelegen dorp Ferreñafe, kunt u het Nationaal Museum van Sicán bezoeken, een van de modernste van het land, waar u alles kunt leren over de gewoonten en levenswijzen van deze beschaving.

Huaca del Sol y la Luna

Overblijfselen uit de Mochica cultuur. Op circa 20 minuten rijden van Trujillo vindt u La Huaca del Sol (Tempel van de zon) welke dienst deed als politiek-administratief centrum en Huaca de la Luna (Tempel van de maan), wat werd gebruikt als ceremonieel centrum.

Huanchaco

Het belangrijkste strand in Trujillo, Huanchaco, is beroemd om zijn tientallen 'caballitos de totora'. Kleine vissersbootjes gemaakt van totora riet. De techniek voor het maken van deze bootjes dateert al uit 3000 v.Chr., een ambacht die tot de dag van vandaag in ere wordt gehouden.

Ruinas de Chan Chan

Behorend tot UNESCO Werelderfgoed. Dwaal door de hoofdstad van de Chimú cultuur, daterend van 850 tot 1470 n. Chr. Chan Chan (vertaald zon zon) is het grootste Adobe bouwwerk in Amerika. Op een groot grondgebied van circa 20 vierkante kilometer bevinden zich negen grote paleizen, waarvan het paleis van het Tschudi-complex het best bewaard is gebleven. Bewonder de muren die in hoog reliëf met prachtige figuren versierd zijn.



Huanchaco

Het belangrijkste strand in Trujillo, Huanchaco, is beroemd om zijn tientallen 'caballitos de totora'. Kleine vissersbootjes gemaakt van totora riet. De techniek voor het maken van deze bootjes dateert al uit 3000 v.Chr., een ambacht die tot de dag van vandaag in ere wordt gehouden.

Kuélap

Men zou deze stad het pre-Inca Machu Picchu kunnen noemen: gelegen op 3.000 meter hoogte vindt u Kuélap. Deze ommuurde stad werd gebouwd in de 6e eeuw na Christus en bestaat uit meer dan 400 gebouwen. Het complex kijkt uit over de Utcubamba-vallei en biedt bezoekers een spectaculair uitzicht op het nevelwoud eromheen. Sinds begin 2017 is de citadel eenvoudig te bereiken met de allereerste kabelbaan van Peru die u in 20 minuten naar de top brengt.

Chavín de Huántar

Gebouwd op de hellingen van het Andesgebergte ligt het Chavín de Huántar-complex, een van de belangrijkste heiligdommen van het pre-Inca-tijdperk, behorend tot de Chavín-cultuur. De tempel van het Chavín de Huántar-complex was een van de belangrijkste heilige oorden van het oude Peru; duizenden mensen kwamen naar dit centrum om offers aan hun goden te brengen.

Omgeving Lima

In Lima en de directe omgeving vindt u drie belangrijke archeologische vindplaatsen: Huaca Pucllana, Caral en Pachacamac.

Huaca Pucllana bevindt zich in de stad zelf, in de leuke wijk Miraflores. Onverwachts tussen de stedelijke bebouwing ligt deze adobe kleipiramide uit de pre-Inca tijd.

Caral

Circa 3 uur rijden ten noorden van Lima vindt u de oudste vestiging van Amerika: de heilige stad Caral. Dit UNESCO Werelderfgoed is meer dan 5000 jaar oud en ligt op een terrein van 626 hectare. De complexe en monumentale architectuur van Caral bevat zes grote piramides. De aanwezige Quipu – een knopensysteem dat in de Andes beschavingen werd gebruikt om informatie vast te leggen – getuigt van de ontwikkeling en complexiteit van de Caral samenleving. Het ontwerp en de gebouwen bewijzen dat de stad ceremoniële functies vervulde, een teken van een machtige religieuze ideologie.

Pachacamac ligt zo'n 40 minuten rijden ten zuiden van Lima. Hier liggen minstens 17 piramides uit de periode tussen 800 en 1450 n. Chr.

Machu Picchu

De verborgen Incastad is voor vrijwel alle reizigers dé reden om een bezoek te brengen aan Peru. Machu Picchu is uitgeroepen tot Peruaans historisch heiligdom (1981), UNESCO Werelderfgoed (1983) en een van de nieuwe zeven wereldwonderen (2007),

Het magische Machu Picchu werd gebouwd door de Inca's in de 15e eeuw op een bergrug in de oostelijke Cordillera van Zuid-Peru in de regio Cusco. Vergeten tijdens de Spaanse koloniale periode en vroege Peruviaanse Republikeinse tijd, werd de Inca-citadel herontdekt in 1911 door Hiram Bingham. Terwijl Machu Picchu in de loop van de decennia interesse wekte bij archeologen, ontdekkingsreizigers en een enkele toerist, duurde het bijna een eeuw voordat Machu Picchu het wereldberoemde symbool van de Inca-beschaving en een toeristische magneet werd.

Sacsayhuamán

Een imposante Incasite met een oppervlakte van 3.093 hectare. Een zeer mooie plek om met name de bouwkunst van de Inca's te bewonderen. Imposante granieten blokken (tot wel 9 meter breed, de grootste van alle Inca opgravingen) zijn perfect op elkaar gestapeld zonder enige vorm van cement te gebruiken. Jaarlijks vindt op deze plek op 24 juni, tijdens de winterzonnewende, het 'Inti Raymi' (festival van de zon) plaats.

Moray

Men gelooft dat de Inca's hier vier natuurlijke enorme gaten in het landschap tot terrassen hebben omgevormd en zo een agrarisch laboratorium hebben gebouwd. Daarmee legden zij de basis voor het verbouwen van gewassen op terrassen. Met behulp van deze hoogteverschillen werden de diverse klimaatzones van Peru nagebootst. Zo kon men op één plek groentes en vruchten uit alle windstreken telen. De kennis die hier werd opgedaan werd vervolgens toegepast in andere regio's van het rijk.

Maras

Zoutmijnen in de bergen van de Heilige Vallei. De zoutmijn bestaat uit ca. 3000 kleine poelen die in een helling van de berg zijn aangelegd. Mensen vullen of "bevloeien" de poelen gedurende het droge seizoen, wanneer het water verdampt wordt het zout in de poelen gevangen totdat een vast zout wordt verkregen. U kunt tussen de poelen wandelen en zien hoe het zout wordt gewonnen.

Lineas de Nazca

Vanuit het vliegtuig te aanschouwen: de 2000 jaar oude geogliefen in de Nazca woestijn. Interessante figuren van gigantisch formaat (tot wel 300 meter lang) liggen geëtst in het landschap over een terrein van 750 vierkante kilometer. Dieren en planten zijn perfect gestileerd, en elke vorm is getekend met een enkele, ononderbroken lijn. De exacte betekenis van deze lijnen is nog altijd een mysterie en ook de vraag hoe men deze immense figuren zo perfect kon creëren blijft onbeantwoord. Zelfs in 2019 werden nog nieuwe lijnen ontdekt.



Levendige cultuur

De rijke historie van Peru bestaat niet alleen uit het aanschouwen van archeologische opgravingen en het bezoeken van charmante koloniale steden als Arequipa en Trujillo. Integendeel, de bevolking van Peru is sterk verbonden met haar historisch erfgoed en de dynamische cultuur zult u tastbaar ervaren tijdens uw rondreis.

Het is op diverse plaatsen mogelijk om bij mensen thuis te overnachten en de rituelen van het dagelijkse leven te ervaren. Denk bijvoorbeeld aan een bijzondere homestay of het eiland Taquile aan het Titicacameer. U maakt kennis met traditionele ambachten in onder andere Nazca (keramiek), Chinchero (textiel en weeftechnieken) en Arequipa (Alpaca wol). U bewondert de ingenieuze werkwijze van de bewoners van de Uros eilanden, drijvende eilanden in het Titicacameer gemaakt van Totorariet. Of u proeft letterlijk het verleden bij het eten van een traditionele Pachamanca, waarbij de maaltijd van aardappelen en vlees wordt klaargemaakt in de warmte van moeder aarde met behulp van hete stenen.

Op groter niveau kunt u de cultuur ervaren tijdens één van de wel 3000 festivals die Peru rijk is. Onderstaand vindt u een overzicht van de voornaamste:

Januari

- Trujillo: Festival de la Marinera

Februari

Puno: Festividad Virgen de la Candelaria

Maart/april

- Gehele land: Semana Santa (grootste festiviteit in Cusco)
- Ica: Fiesta de la Vendimia (wijnfestival)

April

- Ayacucho: Aniversario de la Fundación de la Ciudad de Huamanga
- Cusco: Festividad del Señor del los Temblores del Cusco

Mei

- Arequipa: Virgen de Chapi
- Arequipa: Aniversario de Cotahuasi
- Ayacucho: Fiesta de las Cruces y Festival de la Palta

Juni

- Cusco: Inti Raymi
- Cusco: Corpus Christi
- Loreto: Fiesta de San Juan
- Ancash: Festival del Andinismo

Juli

- Gehele land: Fiestas Patrias (declaración de la Independencia del Perú (28 de julio de 1821))
- Madre de Dios: Aniversario de Puerto Maldonado
- Lambayeque: Cruz de Chalpón

Augustus

- Amazonas: Fiesta Patronal Virgen Asunta de Chachapoyas
- Ayacucho: Yaku Raymi (Fiesta del Agua)
- Gehele land: Día de Santa Rosa de Lima (grootste festiviteit in Santa Rosa de Quives)

September

- Lima: Mistura (culinair festival)

Oktober

- Piura: Señor Cautivo de Ayabaca
- Lima: Procesión del Señor de los Milagros

November

- Gehele land: Todos los santos y días de los difuntos

December

- Gehele land: Navidad Andina
- Arequipa: Inmaculada Concepción
- La Libertad: Virgen de la Puerta



De steden van Peru

Lima

Uw eerste kennismaking met Peru zal vrijwel altijd de hoofdstad Lima zijn. Met bijna 10 miljoen inwoners, gelegen aan de Stille Oceaan, is deze enorme metropool voor menig bezoeker in eerste instantie een ongrijpbare stad en niet meteen 'moeders mooiste'. Maar wie even moeite doet om door de massale gebouwen en het verkeer heen te prikken ontdekt een stad met ontelbare mogelijkheden. Het Plaza de Armas (of Plaza Mayor) is het koloniale hart van de stad met prachtig behouden bouwwerken als de Kathedraal, het Regeringspaleis en het Klooster van Santa Domingo. In de wijken Miraflores en Barranco ontdekt u een 'hip' Lima met vele barretjes en restaurantjes, kunstgaleries en interessante boetiekjes. Dwalend door de straten van deze wijken ziet u fraaie herenhuizen uit de koloniale tijd. Op het gebied van gastronomie zou Lima de naam 'culinaire hoofdstad van Latijns-Amerika' mogen dragen. Diverse restaurants prijken sinds jaren hoog op de lijst van '50 Beste ter Wereld' of '50 Beste van Latijns-Amerika', waaronder Central, Maido, Astrid & Gastón en Amaz.



Arequipa

De stad Arequipa, omringd door drie vulkanen, heeft een heerlijk ontspannen sfeer. Het koloniale centrum is vrij uniek dankzij het vulkanisch materiaal dat werd gebruikt om het te bouwen. Dwaal over het centrale plein met haar mooie kathedraal, bezoek La Compañía kerk met daarbij de San Ignacio de Loyola kapel en wandel door de kloostergangen met arcades gemaakt van 'sillar' in de zuiverste barokstijl. Een hoogtepunt in Arequipa is het Santa Catalina-klooster dat u echt niet mag missen, een meer dan 400 jaar oude citadel. Zo groot als een klein dorp binnen de stadsmuren van Arequipa. Voor culinair genot bezoekt u in Arequipa een authentieke 'picantería'; traditionele restaurants waar nog steeds met behulp van brandhout wordt gekookt, een proces dat een heerlijk kruidige smaak aan de maaltijd geeft.



Cusco

Rijk aan Inca historie, traditionele markten en oude ambachten. Daarnaast zal de stad Cusco u ook verrassen als een stad met een zeer grote creatieve invloed, die u terug zult vinden in kleine kunstgaleries en interessante restaurantjes. De mix van historie, cultuur en moderne invloeden in een spectaculaire omgeving maakt dat u zich in Cusco gemakkelijk enkele dagen zult kunnen vermaken. Proef hier de Novoandino-keuken; traditionele ingrediënten en technieken worden klaargemaakt met een moderne twist.



Trujillo

Trujillo ademt historie over duizenden jaren: koloniale architectuur, pre-Columbiaanse overblijfselen en tradities gelinkt aan de Moche-cultuur. Restaurants verleiden u met de heerlijkste visgerechten, bereid met de verse vangst van de dag.



Pisac

Pisac is een levendig plaatsje in de Heilige Vallei. Kleurrijke kleine straatjes met winkeltjes en goede restaurantjes en barretjes bieden gelegenheid om een tijdje aangenaam te verblijven.

Daarnaast is Pisac bekend om haar Inca ruïnes. De exacte betekenis van deze archeologische plaats is nog altijd onduidelijk, maar het lijkt waarschijnlijk dat deze opgravingen deel uitmaakten van een nederzetting langs een belangrijke Inca weg. Met het Amazone-regenwoud ten oosten van de bergen wordt algemeen aangenomen dat Pisac een strategisch verbindingspunt tussen de hooglanden en de jungle moet zijn geweest.

Tenslotte vindt u hier een ambachtelijke Indiase markt. Een goede plek om enkele unieke en authentieke souvenirs te kopen.

Ollantaytambo

Ollantaytambo heeft nog veel bewaarde schatten uit de Incatijd, zelfs de straatstenen stammen nog uit die periode. Rondom het centrale plein liggen restaurantjes en winkeltjes. De stad is omringd met interessante plekken om te bezoeken, waaronder een zeer indrukwekkende ceremoniële Inca tempel en een fort dat de ingang van de vallei bewaakte tegen eventuele invasies. Het gebied bevat ook de Tempel van Inti (de zonnegod), Incamisana en de baden van de Nustas.

Iquitos

Omringd door honderden kilometers beschermde Amazone is Iquitos de grootste stad ter wereld die niet per autoweg bereikbaar is. U vliegt of vaart naar Iquitos als toegangspoort voor een meerdaags avontuur in het regenwoud. Iquitos zelf heeft ook diverse bezienswaardigheden, zoals de Malecón de Tarapac, Plaza de Armas en de Kathedraal. Het ware leven van Iquitos ervaart u op de markt van het drijvende dorp Belén of u bezoekt een van de indianenstammen in de nabije omgeving van de stad. Op culinair gebied maakt u hier kennis met de smaken van de Amazone, denk aan camu camu, chanta, chilis en cocona.

Culinair Peru

Bij het benoemen van de steden van Peru spraken we al even over de Peruaanse keuken. Met 2 restaurants in de Top 10 van de wereld is alleen de keuken al meer dan voldoende reden om Peru te bezoeken. De culinaire ontdekking gaat echter verder dan toprestaurants of de bekende ceviche. De Peruaanse keuken weerspiegelt de diversiteit van haar landschap en haar vele culturen. Pre-koloniale gerechten als 'cuy chactado' gaan samen met Spaanse, Chinese (Chifa), Afrikaanse en Japanse (Nikkei) invloeden. Moderne 'superfoods' als quinoa stonden bij de Inca's al op het menu. Eet bij mensen thuis, struin over de markten, proef het verse fruit en dineer in een van de befaamde restaurants. Op alle niveaus zult u culinair genieten!



Sportief Peru

Peru heeft een veelzijdig landschap van woestijn naar Andesgebergte tot het Amazoneregenwoud. Het nodigt uit tot diverse buitensportactiviteiten van eenvoudig korte wandelingen tot meerdaagse trektochten en boottochten tot 'extreme adventure'.

Er zijn diverse mountainbikeroutes in de Utcubamba-vallei, de Cordillera Blanca, de Colca-Vallei, de Heilige Vallei en in de omgeving van het Titicacameer. Kajakken en raften doet u op de wateren van het Paracas reservaat en het Titicacameer, of op een van de snelstromende rivieren als de Utcubamba of de Urubamba.

Een leuke activiteit is het zandboarden, wat u bijvoorbeeld fantastisch kunt combineren met een bezichtiging van de Nazcalijnen. In de Peruaanse woestijn zijn diverse mogelijkheden. En zoekt u het liever in de lucht, dan kunt u paragliden aan de Costa Verde (Miraflores) of de Heilige Vallei.

Voor watersporten bent u in Peru ook aan het juiste adres. Op veel plaatsen kunt u surfen, maar het meest beroemd is natuurlijk Puerto Chicama, waar jaarlijks honderden surfers samenkomen om de langste linkergolf ter wereld te bedwingen. De golven kunnen hier een lengte van maar liefst 2,5 km bereiken.

Het maken van (meerderdaagse) wandeltochten is een onderdeel wat in uw reis naar Peru niet mag ontbreken. Te voet maakt u kennis met de inheemse bevolking en staat u letterlijk middenin de natuur. Wij geven u in het kort de mooiste tochten, informeer bij ons naar de mogelijkheden:

- Santa Cruz Llanganuco Ravine – 4 dagen, van mei tot september
- Laguna 69 – 1 dag, van mei tot september
- Cordillera Huayhuash – 2 of 12 dagen, van mei tot september
- Gocta Waterval – 1 dag, van november tot april
- Inca Trail – 2 tot 4 dagen, van april tot oktober
- Ausangate (inclusief rainbow mountain) – 6 dagen, van april tot oktober
- Choquequirao – 4 dagen, van april tot oktober
- Salkantay – 4 dagen, van april tot oktober
- Colcavallei – 2 tot 3 dagen, van mei tot september
- Lares – 4 dagen, van mei tot november



De Natuur van Peru

De grootste rijkdom aan natuurlijke diversiteit vindt u vanzelfsprekend in het regenwoud. Zowel in het noorden als het zuiden van Peru heeft u toegang tot het rijke Amazonegebied.



In het noordoosten is Iquitos de toegangspoort tot het Pacaya Samiria Nationaal Natuurgebied. Het reservaat strekt zich uit over meer dan 2 miljoen hectare waar de rivieren Ucayali en Marañón samenkomen. Pacaya Samiria is het op een na grootste beschermde natuurgebied in Peru. Het grootste deel van haar grondgebied is overstroombare jungle, met verschillende eilanden en lagunes (cocha's). De meest bezochte cocha is de beroemde El Dorado, beschouwd als het hart van het reservaat met de meeste fauna. Reizend langs de waterwegen van de jungle kunt u exotische vogels, zoogdieren, apen en misschien wel de zeldzame roze dolfin spotten.

Verder naar het zuiden biedt Puerto Maldonado in het stroomgebied van de Madre de Dios toegang tot het Manu en het Tambopata Nationaal Park.

Het Nationaal Park van Manu, een werelderfgoed, is een van de gebieden met de grootste biodiversiteit op aarde. Gelegen in het zuiden van Peru, in de oostelijke sector van het Andesgebergte en grenzend aan het Amazonebekken, is dit het enige park in Latijns-Amerika dat het gehele scala aan ecosystemen bestrijkt: van laag, tropisch oerwoud tot koud, hoog grasland meer dan 4.000 meter boven zeeniveau. Een van de belangrijkste attracties van het park zijn de klei-likken, die met name worden bezocht door ara's die op zoek zijn naar de voedzame mineralen. Naast natuur maakt u hier ook kennis met een rijke inheemse cultuur. Dertig boerengemeenschappen wonen in het park en er zijn verschillende inheemse Amazone-stammen in de regio, waaronder de Matsigenka, Amahuaca, Yine, Amarakaeri, Huashipaire en Nahua.

Amazone met kinderen

Het Tambopata Nationaal Park is zonder twijfel een van de beste reservaten om de Amazone te ontdekken met kinderen. De reistijd naar uw lodge is namelijk kort (slechts een half uur met de boot naar Puerto Maldonado), terwijl u zich toch midden in de Amazone zult bevinden, met een van de hoogste niveaus van biologische diversiteit ter wereld (632 soorten vogels, 169 zoogdieren en 1200 vlinders). Laguna Sandoval is de meest bezochte attractie in het park. Aan het meer, dat de thuisbasis is van ara's en een groot aantal reuzenotter families, zijn er diverse lodges, van eenvoud tot luxe.

Cruz del Condor

Met de variëteit in ecosystemen is de natuur eigenlijk altijd alom aanwezig tijdens uw reis, ook buiten het regenwoud. Als extra punt willen wij hier nog het Cruz del Condor uitzichtpunt onder uw aandacht brengen.

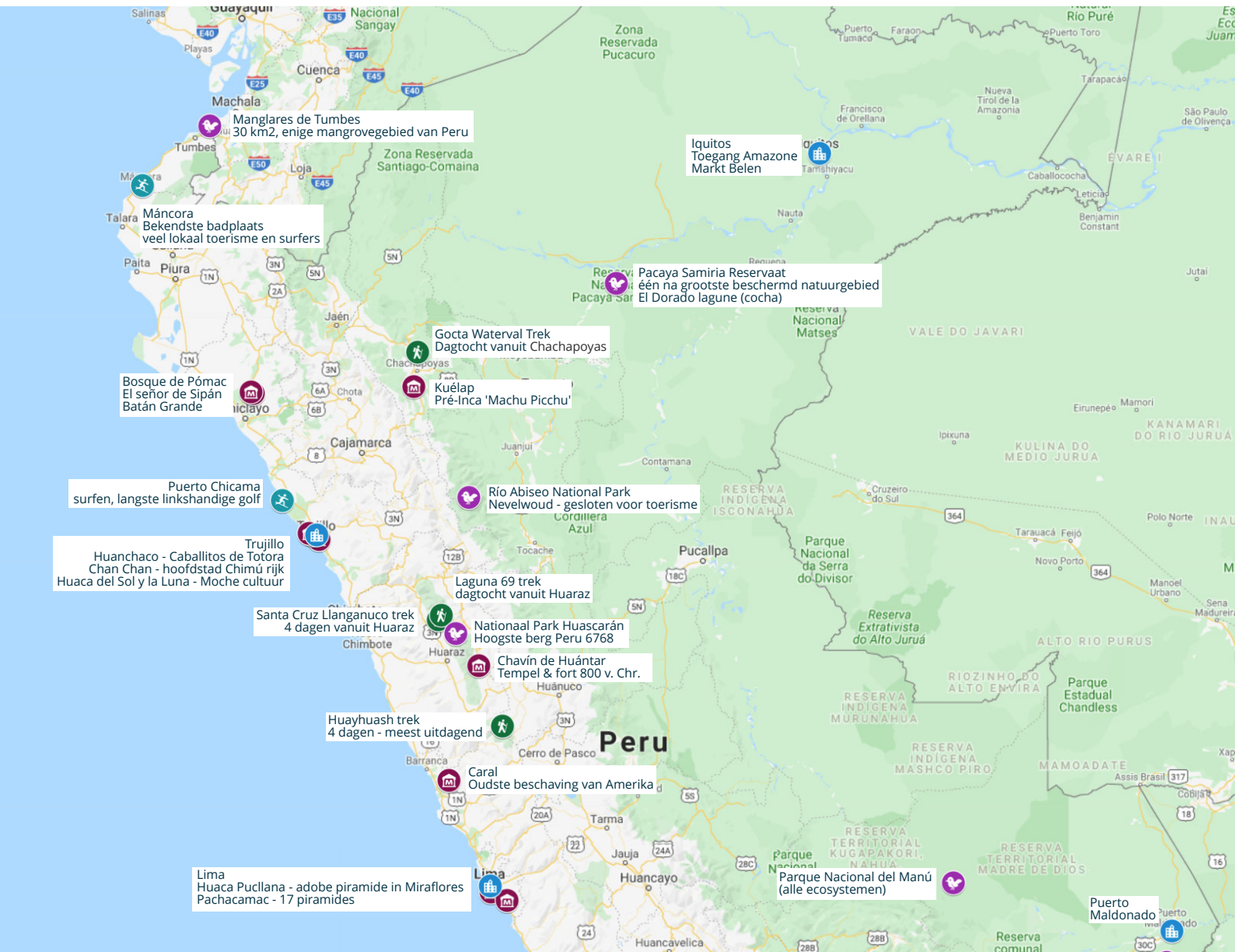
Reis naar de op één na diepste canyon ter wereld, Colca Canyon, om de grootste, vliegende vogel ter wereld te aanschouwen: de Andes Condor. U kunt bij de Colca Canyon meerdaagse wandeltochten maken, of eenvoudiger, tochten boeken vanuit Arequipa waarbij u één nacht in de omgeving van de canyon verblijft.



3. Locaties die inspireren

De mogelijkheden in Peru zijn vrijwel oneindig. Op onderstaande kaarten vindt u de locaties die inspireren.





Manglares de Tumbes
30 km2, enige mangrovegebied van Peru

Iquitos
Toegang Amazone
Markt Belén

Máncora
Bekendste badplaats
veel lokaal toerisme en surfers

Pacaya Samiria Reservaat
één na grootste beschermd natuurgebied
El Dorado lagune (cocha)

Gocta Waterval Trek
Dagtocht vanuit Chachapoyas

Bosque de Pómac
El señor de Sipán
Batán Grande

Kuélap
Pré-Inca 'Machu Picchu'

Puerto Chicama
surfen, langste linkshandige golf

Trujillo
Huanchaco - Caballitos de Tótoro
Chan Chan - hoofdstad Chimú rijk
Huaca del Sol y la Luna - Moche cultuur

Río Abiseo National Park
Nevelwoud - gesloten voor toerisme

Laguna 69 trek
dagtocht vanuit Huaraz

Santa Cruz Llanganuco trek
4 dagen vanuit Huaraz

Nationaal Park Huascarán
Hoogste berg Peru 6768

Chavín de Huántar
Tempel & fort 800 v. Chr.

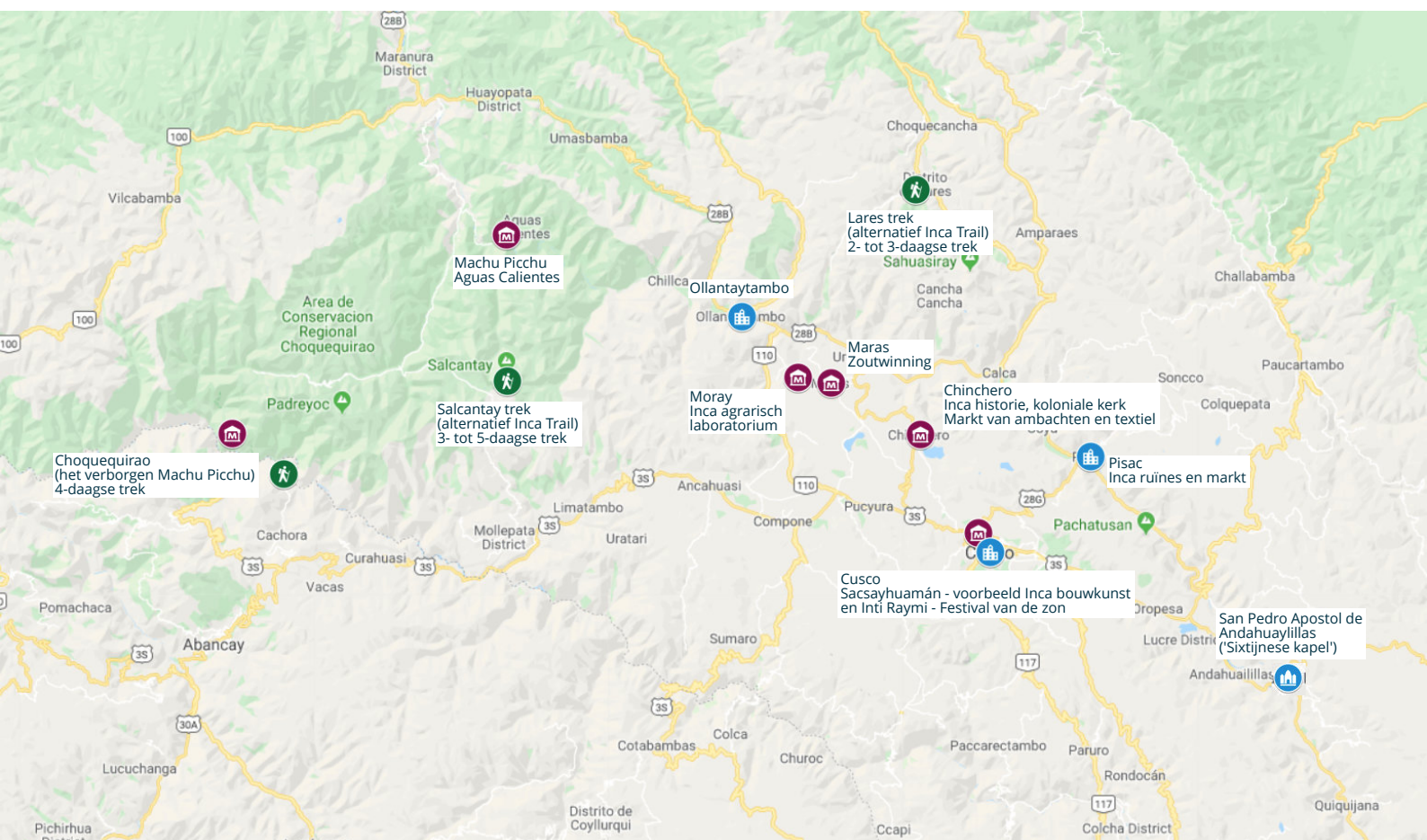
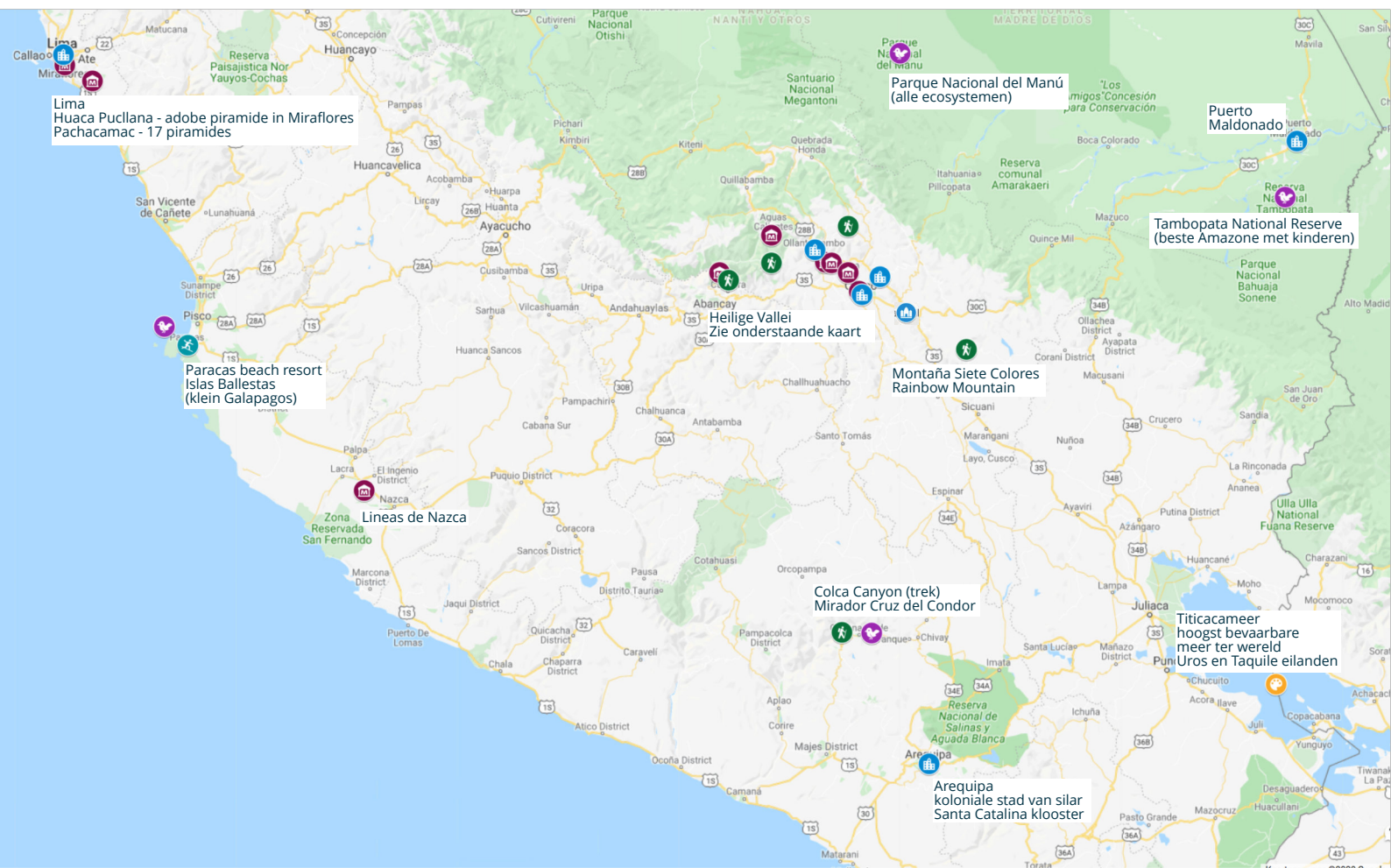
Huayhuash trek
4 dagen - meest uitdagend

Caral
Oudste beschaving van Amerika

Lima
Huaca Pucallana - adobe piramide in Miraflores
Pachacamac - 17 piramides

Parque Nacional del Manú
(alle ecosystemen)

Puerto Maldonado



4. Overnachten in Peru

Of u een land tijdens de reis echt leert kennen wordt voor een groot deel bepaald door de plek waar u overnacht. Voor Aves Travels zijn een combinatie van authenticiteit, gastvrijheid en comfort de voornaamste ingrediënten van een mooie accommodatie. En Peru biedt daartoe vele mogelijkheden.

Stedelijke hotels

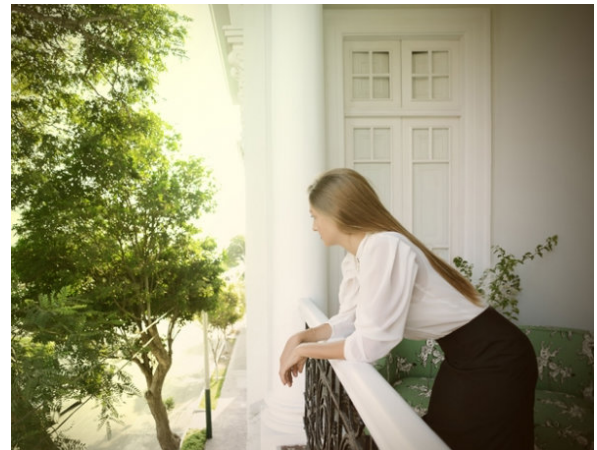
Vanzelfsprekend vindt u in Lima moderne hotels en de grote ketens als Hilton en Marriott.

Leuker is het echter om bijvoorbeeld in de wijk Barranco te verblijven. Deze creatieve wijk van kunstenaars, muzikanten, ontwerpers en fotografen kwam voor het eerst in de 19e eeuw naar voren als een trendy toevluchtsoord aan zee voor de Limeño aristocratie. Families zoals de Garcia Bedoyas bouwden grande Belle Époque en republikeinse stijl huizen rond de aangelegde parken van het gebied en langs elegante lanen.

Als gevolg van de stedelijke expansie in de 20e eeuw, trokken deze rijke Limeñans weg en krakers vestigden zich in de verlaten, vervallen herenhuizen.

De wijk werd nieuw leven ingeblazen dankzij de komst van Lima's kunstgemeenschap, waaronder mode-fotograaf Mario Testino, Nobelprijswinnaar en auteur Mario Vargas Llosa en galeriehouder Lucia de la Puente. De charmante koloniale huizen werden van nieuwe verflagen voorzien en in ere hersteld.

Tegenwoordig is Barranco een charmante wijk, heerlijk om te dwalen en van de prachtige panden, kleine parken, restaurants & barretjes en uitzicht op zee te genieten. U kunt denken aan het charmante Villa Barranco of het prestigieuze Hotel B.



Ook in andere steden als Cusco en Arequipa zijn sommige van de resterende gebouwen van de Spaanse invasie omgebouwd tot prachtige hotels. Het intieme Inkaterra La Casona in Cusco is bijvoorbeeld gevestigd in een gerestaureerd, 16e-eeuws koloniaal landhuis op een voormalige Inca-nederzetting. Het nabijgelegen Hotel Monasterio is een voormalig klooster dat dateert uit 1595. En het is vrijwel onmogelijk om niet onder de indruk te zijn van de grandeur van het Palacio de Inka, waarvan de talloze gangen en binnenplaatsen nooit lijken te eindigen. Dit hotel is doordrenkt van geschiedenis en werd oorspronkelijk gebouwd voor de Spaanse Conquistador Francisco Pizarro.

Lodges en hacienda's

Verspreid door het land kent Peru talloze lodges en hacienda's die u optimaal doen genieten van de natuur. Prachtige tuinen en weidse uitzichten over berglandschappen of bijvoorbeeld het Titicacameer staan hier centraal. Van kleinschalig eenvoudig tot zeer luxe kunt u verblijven, bijvoorbeeld Titilaka bij het hoogst bevaarbare meer ter wereld, Sol y Luna in de Heilige Vallei of de Belmond Sanctuary Lodge bij Machu Picchu. Op alle niveaus zult u een hartverwarmende gastvrijheid ontmoeten en zich optimaal kunnen vermaken in de omgeving.

Overnachten in de Amazone

De gedachte aan de Amazone roept al snel beelden op van kriebelende, eigenaardige insecten en broeierige slaaptoestanden onder een klamboe. Voor vroege ontdekkingsreizigers was de tocht door de jungle nog een zware beproeving, maar voor u wacht hier een comfortabel ontvangst. De Peruaanse jungle biedt twee mogelijkheden. U kunt verblijven in een van de luxe lodges. Deze zijn veelal gebouwd in harmonie met de omgeving met gebruik van duurzame materialen. Een andere mogelijkheid is de overnachting op een boot voor een meerdaagse Amazone cruise. Open 's ochtends de gordijnen van uw slaapvertrek en zie het dierenleven aan de oevers van de rivier terwijl u uw eerste kopje koffie neemt.



5. Reizen door Peru

KLM vliegt dagelijks rechtstreeks van Amsterdam naar Lima. Eenvoudiger kan het niet! En in Peru zelf? 'Planes, trains and Automobiles' – u kent vast de titel van deze roadmovie uit 1987 en eigenlijk is dit wel een goede opsomming van uw reis door Peru.

Het land is groot, maar met name ook heel lang. Het heeft een totale oppervlakte van 1,280 miljoen km² en de afstand tussen het uiterste noorden en uiterste zuiden is ca. 2.000 km in vogelvlucht. Om u een voorbeeld te geven, de weg van Lima naar Cusco is iets meer dan 1.000 km met de auto, in tijd gemeten zou u zo'n 24 uur onderweg zijn. Om Peru te verkennen zult u daarom veelal gebruik maken van diverse vervoersmiddelen tijdens uw rondreis. De mogelijkheden zijn:

Auto met chauffeur (en gids) of huurauto

De wegen in Peru zijn over het algemeen goed onderhouden en het is heerlijk om het landschap per auto te verkennen. U kunt u ontspannen laten rijden door onze chauffeurs, waarbij u eventueel begeleid kunt worden door een Engelstalige gids die u wat meer uitleg kan geven over het land en haar cultuur.

Heel leuk is ook een self-drive. Het is misschien even wennen aan de Peruaanse rijstijl, maar overdag zelf op ontdekking gaan met de wetenschap dat een goede accommodatie op u wacht aan het einde van de dag is een leuk avontuur en brengt u dichtbij de lokale bevolking. Bij Aves Travels rijdt u nooit alleen; u krijgt bij een self-drive van ons namelijk een lokale simkaart voor uw telefoon, zodat u via Whatsapp altijd toegang heeft tot de hulp van onze gidsen.

Bus

Het toerisme is in Peru goed ontwikkeld en daarbij hoort een uitstekende service om bezoekers van het land te helpen op comfortabele wijze de diverse bezienswaardigheden te bereiken. Dit doet Peru onder andere door de inzet van lange afstandsbussen die ook 's nachts rijden. Zo kunt u bijvoorbeeld met de bussen van Cruz del Sur op alle belangrijke plaatsen in het land komen. De stoelen zijn zeer royaal en in de VIP klasse geniet u van 'businessclass'-comfort waarbij de stoelleuning vrijwel helemaal plat kan voor een aangename nachtrust. Er is zelfs een hostess aan boord die u drankjes en een kleine snack zal serveren.

Trein

De steden Aguas Calientes (Machu Picchu), Ollantaytambo, Cusco, Puno, Urubamba en Arequipa zijn met elkaar verbonden door een goed spoornet. Ook hier kunt u kiezen uit eenvoudig tot zeer luxe, zoals bijvoorbeeld de meerdaagse Belmond Andean Explorer. Indien u Machu Picchu niet via een wandeltocht bereikt zult u altijd per trein in Aguas Calientes aankomen.

Vliegtuig

Meer dan 20 commerciële luchthavens met reguliere vluchten liggen verspreid door Peru. Bij een bezoek aan het land zult u vrijwel altijd één of meerdere binnenlandse vluchten maken om zoveel mogelijk van het land te kunnen zien.

6. De beste reistijd

Het kiezen van de beste reistijd voor Peru is niet eenvoudig. Door de diverse ecosystemen is de beste tijd voor het ene gebied niet per definitie de beste periode voor een andere regio.

Heel kort samengevat: de beste tijd om de kust te bezoeken is rond januari wanneer het warm is, terwijl de bergen en Amazone op hun mooist zijn van mei tot september. Bedenk hierbij dat niets zo veranderlijk is als het weer en dat de schoonheid en gastvrijheid van het land een regenbui op zijn tijd of gebrek aan zon meer dan goed maken. Onderstaand een kort overzicht.

De periode van mei tot september is het droogste seizoen en daarom de beste tijd van het jaar om te reizen, vooral wanneer u van plan bent om Cusco te bezoeken of naar Machu Picchu te trekken.

De periode van december tot maart is warmer, maar is ook het natste seizoen met frequente zware buien.

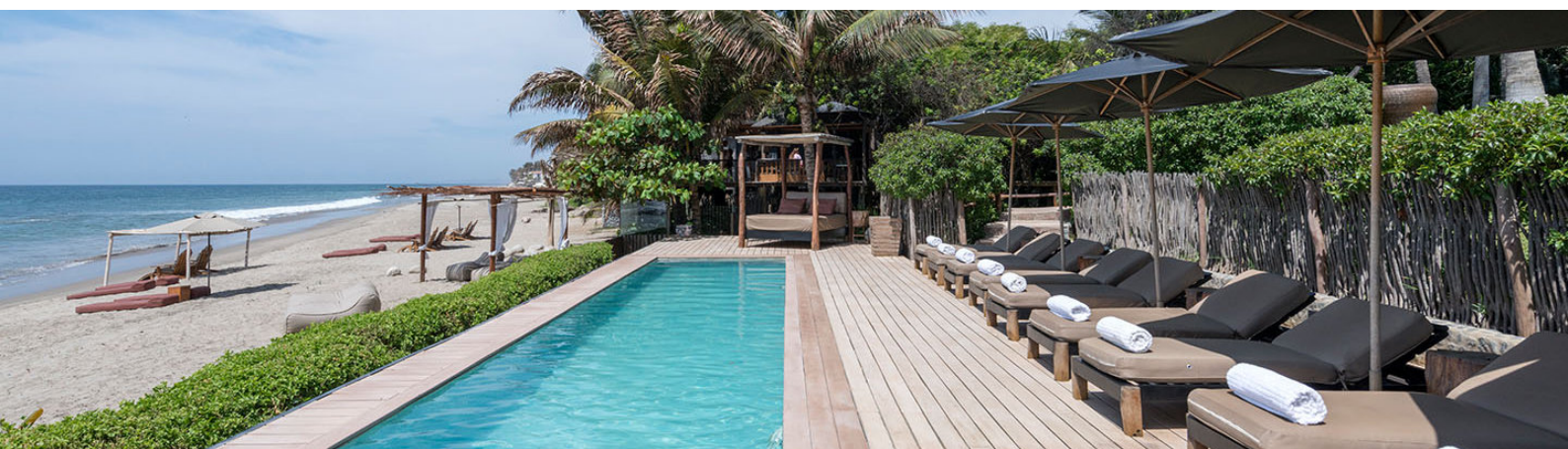
In de overgangsmaanden april en oktober kan het weer onvoorspelbaar zijn met wisselende omstandigheden.

Onderstaand geven wij u het overzicht per regio.

De kust

Veel bezoekers zullen de indruk krijgen dat Lima een grijze, deprimerende stad is. Tijdens het hoofdseizoen voor een bezoek aan Cusco en Machu Picchu (van mei tot september) is het namelijk laagseizoen voor Lima. De stad is in deze periode gehuld in mist genaamd La Garúa; een dikke laag laaghangende wolken gecombineerd met lage temperaturen en sombere motregen. Tussen april en november is de woestijn kustlijn koel met deze frequente wazige mist. Alleen in het uiterste noorden kan het warm genoeg zijn voor een strandvakantie.

De beste reistijd voor Lima en de kust is van december tot maart wanneer het warm en zonnig is. Let op dat de temperatuur van het zeewater over het algemeen koel is, onder invloed van de koude Humboldt stroom. Alleen het uiterste noorden van Peru kent het gehele jaar door warmer water door de invloed van de El Niño stroom. Als u voor langere tijd wilt zwemmen of surfen, dient u de plaatselijke gewoonten te volgen en is het aan te raden een wetsuit te dragen. Afgezien van af en toe een regenbui boven Lima regent het zelden in de woestijn.



De hooglanden

De hooglanden van de Andes hebben twee seizoenen: nat en droog.

Van mei tot oktober regent het bijna nooit en heeft u dagen van eindeloze zonneschijn, een ongekend zicht op de ruige besneeuwde bergtoppen en koele nachten. De ideale tijd om meerdaagse trektogten te maken, Machu Picchu in de zon te bewonderen of te genieten van een boottocht op het Titicacameer onder levendige blauwe luchten.

Half december tot maart kent een aantal zeer zware buien en temperaturen kunnen snel dalen wanneer de zon achter de wolken verdwijnt.

Het is in deze maanden wel mogelijk naar Machu Picchu te gaan, maar let op dat de Inca Trail in februari gesloten is.

De Amazone

Het zal u niet verrassen dat de luchtvochtigheid in het regenwoud het hele jaar door hoog is. Toch kent ook de Amazone een nat, hoogwaterseizoen en een droog, laagwaterseizoen. De natte tijd loopt van december tot mei (circa gelijk aan het natte seizoen in de hooglanden). Het is in deze periode 's nachts wat koeler. Het hoogwater in de rivieren betekent dat de dieren zich misschien niet zo dicht bij de rivieroeverns begeven, maar deze periode biedt wel het voordeel dat u de wat kleinere zijrivieren per boot kunt bereiken.

De drogere tijd loopt van juni tot november. Laat u echter niet misleiden door de benaming; er valt nog steeds veel regen. Het droge seizoen heeft in het algemeen slechts 10% minder regen dan het natte seizoen. Door het lagere water in de rivieren kunt u paden bewandelen die in het natte seizoen onder water staan en het dierenleven aan de oevers is actiever.

Toerisme

Zoals u bovenstaand kon lezen valt de beste reistijd voor de grote bezienswaardigheden samen met het vakantieseizoen voor de scholen. Indien u vanaf juni wilt reizen en niet heel flexibel kunt zijn in uw reisdata, dient u zes tot negen maanden van tevoren te beginnen met het reserveren van uw reis, en tot 12 maanden van tevoren als u de Inca Trail wilt lopen. Ook in de periode rond Pasen dient u rekening te houden met een toenemend aantal bezoekers.

Bent u met name geïnteresseerd in de toeristische trekpleisters van Peru, dan is een bezoek in de maanden september/oktober een mooie tijd om het massatoerisme enigszins te vermijden en toch van goede weersomstandigheden te kunnen genieten.



7. Praktische informatie

Wanneer u op reis bent kunt u altijd voor verrassingen komen te staan. Het advies is: “go with the flow” en verwelkom het onverwachte - vooral als het gaat om rondreizen in een nieuw land met een andere cultuur. Maar dit betekent niet dat u onvoorbereid naar Peru wilt vertrekken. Graag geven wij u onderstaande essentiële informatie om uw reis soepel te laten verlopen.

Taal

Spaans is de officiële taal van Peru. Gidsen spreken zowel Engels als Spaans, en de meeste hotelmedewerkers spreken goed of een beetje Engels. Enige kennis van het Spaans is in uw voordeel. Lokale mensen buiten de toeristenindustrie spreken nauwelijks Engels en zullen alle inspanningen waarderen die u doet om Spaans te spreken.

Tijdzone

Het vasteland van Peru ligt in de Eastern Standard Time (EST) -zone. Peru neemt geen zomertijd in acht. Tijdens onze zomertijd is het in Peru 7 uur vroeger dan in Nederland, tijdens onze wintertijd is het verschil met Peru 6 uur.

Reisdocumenten

Paspoort en visum: Voor een bezoek aan Peru dient u in het bezit te zijn van een paspoort dat geldig moet zijn tot 6 maanden na terugkeer uit Peru. Een visum is niet nodig. Bij aankomst krijgt u in uw paspoort een toeristenvisum gestempeld, waarmee de toestemming verleend wordt om maximaal 30 dagen in het land te verblijven.

Valuta en andere geldzaken

De Nuevo Sol (Pen) is de officiële munteenheid van Peru.



Geldautomaten

Geld pinnen kan met een bankpas met het maestro- of cirrus teken. Let er wel op dat bankpassen tegenwoordig standaard op gebruik binnen Europa zijn ingesteld. Verander dit voor vertrek naar 'wereld' zodat u de kaart in Peru kunt gebruiken. In de grote steden van Peru en in de toeristische plaatsen vindt u geldautomaten. Niet iedere geldautomaat zal uw pas accepteren, maar in een stad als Lima of Cusco zijn voldoende mogelijkheden aanwezig. Houd er rekening mee dat banken kosten in rekening brengen telkens wanneer u een kaart gebruikt bij de geldautomaat voor een internationale transactie. Bovendien zal de bank waarvan u contant geld opneemt, zijn eigen kosten in rekening brengen. Toch is het veelal goedkoper om in Peru te pinnen dan in Nederland euro's naar Nuevo Sol of Dollars te wisselen.

Contant geld

Hoewel de acceptatie van creditcards in hotels, restaurants en standaard winkels redelijk goed is, is het aan te raden voldoende contant geld mee te nemen om te betalen voor incidentele kosten, zoals sommige maaltijden, drankjes, fooien, op markten en bij lokale winkeltjes. Daarnaast kan het zijn dat u geen werkende geldautomaat kunt vinden. Zorg dat u vooral kleine biljetten van S/10 en S/20 heeft, aangezien verkopers bij markten, winkels en kleine restaurants zelden veel wisselgeld hebben. Reischeques worden niet aanbevolen, omdat ze moeilijk te innen zijn. U kunt naast Nuevo Soles vaak ook met Dollars betalen. Let u er wederom op dat u kleine biljetten heeft en dat ze onbeschadigd zijn. Uw wisselgeld zult u in Nuevo Sol ontvangen en de wisselkoers is vaak ongunstig.

Creditcard

De meeste winkels en restaurants in de steden en bij toeristische locaties accepteren creditcards. Visa is de meest gebruikte creditcard. MasterCard wordt regelmatig niet geaccepteerd en American Express nog minder.

Fooien

De hoogte van een fooi is vanzelfsprekend een heel persoonlijke keuze en een weerspiegeling van uw tevredenheid over de ontvangen service. Toch is het misschien fijn om enigszins een richtlijn te hebben, temeer daar u te maken heeft met een andere cultuur en verwachtingsniveau.

Restaurants: belastingen en service zijn vrijwel altijd inbegrepen op de rekening, dit wordt separaat vermeld. Niet alle restaurants heffen deze service automatisch. In dat geval is een fooi van ca. 5%-15% (hoe exclusiever het restaurant hoe hoger de fooi) gangbaar en geef u deze fooi direct aan de bediening.

Taxi's: in principe geeft men taxichauffeurs geen fooi. U betaalt het bedrag dat de meter aangeeft of spreekt vooraf het bedrag af. Zorg ervoor dat u alleen officiële taxi's gebruikt. U kunt het hotel of restaurant vragen er een voor u te bellen indien nodig. U kunt de rekening afronden om het gemakkelijker te maken met wisselgeld.

Maak u een dagtocht of rondreis met chauffeur en gids:

Privé dagtocht gids s/50-60 per persoon

Privé dagtocht chauffeur s/10-15 per persoon

Groepsdagtocht gids s/20-25 per persoon

Groepsdagtocht chauffeur s/5-8 per persoon

Elektriciteit

De elektriciteit in Peru is 220 volt. U heeft een verloopstekker Type A of Type C nodig. Type A is gelijk aan de stekker die gebruikt wordt in de Verenigde Staten. Type C is gelijk aan onze stekker in Nederland, maar niet altijd aanwezig. U dient dus een verloopstekker Type A mee te nemen.

Gezondheid

Voor een goed advies over uw persoonlijke gezondheid kun u zich wenden tot de GGD en de huisarts. Hieronder geven wij enkele richtlijnen.

Inentingen

Soms veranderen adviezen over vaccinatie, kijk daarom altijd ook even op de site van de GGD. Peru kent geen verplichte inentingen, behalve wanneer u binnen 7 dagen voor aankomst nog in een 'gele koorts gebied' bent geweest. Dat zal vrijwel nooit het geval zijn.

Wel worden de volgende inentingen aangeraden:

- vaccinatie tegen DTP
- vaccinatie tegen hepatitis A
- vaccinatie gele koorts (in gebieden oostelijk van de Andes en in het noordelijke kustgebied)

Bij een verblijf langer dan drie maanden in Peru worden volgende inentingen aangeraden:

- vaccinatie tegen rabiës (hondsdolheid)
- vaccinatie tegen hepatitis B

Malaria

Tabletten tegen malaria worden aangeraden indien u naar de Amazone reist. Het Amazonegebied rond Iquitos heeft een verhoogd risico, het gebied rond Puerto Maldonado een beperkt risico. De keuze is aan u, laat u adviseren door een medische instantie zoals GGD of een tropendokter. Bescherm u in ieder geval goed tegen insecten. Maatregelen zijn: 's avonds de armen, benen en voeten bedekken, een anti-muggenmiddel opsmeren waar DEET in zit en een klamboe gebruiken (aanwezig in de lodge).

Hoogteziekte

Hoogteziekte ontstaat door een reductie van zuurstof in het bloed, op hoogtes vanaf ongeveer 2500 meter. Uw lichaam moet wennen aan de hoogte. Krijgt het daar niet genoeg tijd voor, dan kunt u hoogteziekte krijgen. De klachten zijn hoofdpijn, misselijkheid en benauwdheid. In zeer ernstige situaties kan vocht zich ophopen in de longen of hersenen en dan kan hoogteziekte levensgevaarlijk zijn.

Zeker op grote hoogte als de stad Cusco en bij het Titicacameer kunt u wat merken van de hoogte. Dat uit zich met name in lichte hoofdpijn, minder eetlust en minder goed slapen. U raakt op hoogte sneller buiten adem en moet het over het algemeen wat rustiger aandoen dan normaal.

Hoe kunt u klachten voorkomen of verminderen?

- Het is belangrijk om het de eerste paar dagen rustig aan te doen.
- Om de nadelige effecten van de hoogte te verminderen, wilt u misschien geen alcohol drinken.
- Daarnaast is het verstandig lichte maaltijden te eten.
- Hoewel er geen direct verband is tussen hoogteziekte en uitdroging, kan uitdroging de klachten van hoogteziekte versterken. Een goede hydratatie is essentieel. U ademt sneller om meer zuurstof binnen te krijgen waardoor het lichaam sneller vocht verliest: drink veel water, ca. 1 tot 1,5 liter meer dan normaal. Let op de urine, lichte urine betekent dat u voldoende drinkt.
- Blijf zoveel mogelijk uit de zon en bescherm uzelf tegen de zon, wederom om uitdroging te voorkomen.
- In de meeste hotels kunt u thee van cocabladeren krijgen, volgens de locals een goed middel tegen hoogteziekte. Dit is echter nooit bewezen. Wel kan het helpen tegen hoofdpijn en uiteraard helpt het tegen uitdrogen. Dus het is zeker goed om coca thee te drinken.
- Heeft u last van lichte verschijnselen? Dan kunt u paracetamol nemen om de klachten te verminderen.
- Chlorophyllin (homeopatisch middel). Het idee is dat chlorofyl de productie van rode bloedcellen in het lichaam verhoogt. Aangezien rode bloedcellen verantwoordelijk zijn voor het transport van zuurstof naar de rest van het lichaam, helpt het verhogen van het aantal rode bloedcellen uw lichaam om volledig te profiteren van alle beschikbare zuurstof in de lucht. 3 x daags bij de maaltijd een tabletje van 100 mg .

Neem contact op met de gids, hotel of lokale touroperator indien u problemen ervaart en uw hoofdpijn verergert.



Diarree

Het eten in Peru is over het algemeen goed en bij de restaurants hoeft u zich niet echt zorgen te maken. Toch kan het zijn dat uw maag wat van streek raakt door de wijziging in het eetpatroon. Het is handig om voor de zekerheid medicijnen tegen lichte diarree mee te nemen op reis (laat u adviseren door de apotheek of huisarts). Mocht u last krijgen, zorg dan dat u voldoende vloeistoffen en mineralen - zoals natrium en kalium – binnenkrijgt om uitdroging te voorkomen (zakjes O.R.S. zijn erg handig), eet een mild dieet, drink cafeïnevrije dranken en vermijd zuivelproducten. Neem bij aanhoudende diarree contact op met een arts.

Kraanwater is niet geschikt voor consumptie. Neem uw eigen drinkfles mee; deze kunt u bij veel hotels gratis vullen met gefilterd water dat u veilig kunt drinken. Of u kunt grote flessen water kopen waarmee u uw drinkfles kunt vullen.

Telefonie en Internet

In Peru belt men via het GSM 1900/850 netwerk, een andere frequentie dan in Europa. Steeds meer mobiele telefoons zijn daar geschikt voor, maar niet allen. Controleer voor de zekerheid bij uw provider of u uw telefoon kunt gebruiken en of deze een roaming overeenkomst heeft.

Wanneer u buiten de grenzen van Europa gaat, en dus ook naar Peru, betaalt u voor het gebruik van internet op de telefoon (roamingkosten). Ook telefoongesprekken met uw Nederlandse simkaart (zowel bellen als gebeld worden) zijn kostbaar. Heeft u uw telefoon in Nederland nodig van en naar het vliegveld en wilt u lokaal in Peru kosten voorkomen, zet de telefoon dan bij het betreden van het vliegtuig in Nederland volledig uit en pas weer aan wanneer u terug in Nederland bent. Zo maakt de telefoon geen contact met het lokale netwerk van Peru.

Wilt u zoveel mogelijk bereikbaar blijven, dan heeft u de volgende opties:

- Indien u de Nederlandse simkaart blijft gebruiken is het verstandig te kijken naar het kopen van een wereld databundel. Veel providers geven een x aantal data voor een vast bedrag. Daarmee voorkomt u onverwacht hoge kosten. Gebruik daarnaast zo veel mogelijk gratis Wifi in de accommodaties en restaurants. Daarmee kunt u FaceTime (Apple), Skype of WhatsApp gebruiken.
- U kunt ook een lokale simkaart kopen; de provider met het beste netwerk is Claro, daarna volgt Movistar. Let er wel op dat u een telefoon meeneemt die SIM-vrij is. Het beste is het om uw kaart bij de officiële winkel van de provider te kopen. U vindt diverse winkels in Lima, Arequipa, Cusco en Puno; opwaarderen kunt u daarna bij alle shops die het logo van uw provider dragen. U heeft altijd uw paspoort nodig om de simkaart te kunnen kopen. De verkoper kan u helpen met het installeren. In Peru is het gebruik van WhatsApp met een lokale simkaart vaak gratis.

Andere adviezen om kosten te besparen:

- Zet de telefoon op vliegtuigmodus. U kunt deze dan wel verbinden met een lokaal Wifi-netwerk en contact zoeken via bijvoorbeeld WhatsApp; u heeft dan geen roamingkosten
- Gebruik zo min mogelijk apps die veel data gebruiken. Controleer het lijstje van al de apps en zet alle overbodige apps uit.
- Zet 'automatisch updaten' uit. Dit kost namelijk veel onnodige data.

Bagage

Bij de bagage kunt u rekening houden met 1 stuks bagage, maximaal gewicht van 23 kg en daarnaast 1 stuks handbagage, maximaal gewicht 5 kg. Let op dat u niet meer dan 1 stuks ruimbagage per persoon op binnenlandse vluchten mee mag nemen, zelfs wanneer het totaalgewicht van uw bagage minder dan 46 kg zou zijn. De bagage mag een koffer zijn. Een reistas/rugzak/plunjezak kan praktischer zijn, met name indien u een avontuurlijk reis maakt.

Voor avontuurlijke reizen, trekking of raften raden wij plunjezakken aan die waterdicht zijn of kunnen worden bekleed met plastic zakken om uw kleding tegen water te beschermen. Deze zijn gemakkelijk vast te binden op pakhieren en kunnen door dragers worden gedragen (we gebruiken dragers alleen op de Inca Trail omdat pakhieren hier niet zijn toegestaan). Het maximale gewicht is 10 kg voor de meeste routes. Dit is het totaalgewicht van al uw bagage inclusief plunjezak en slaapzak en een extra item.

Op de Inca Trail is gewicht een belangrijke factor. De gewichtslimiet is meestal 7 kg per persoon.

Op de treinreis naar Machu Picchu gelden bagage- en gewichtsbeperkingen. Bij Peru Rail mag u maximaal 5 kg en bij Inca Rail 8 kg handbagage meenemen.



Ik ga naar Peru en neem mee...

Tijdens de rondreis Peru komt u op verschillende hoogtes en in een verscheidenheid aan natuurgebieden. U kunt ervan uitgaan dat u kleding nodig zult hebben voor alle seizoenen. Erg handig bij het inpakken van de koffer is het denken in 'laagjes', kleding die u gemakkelijk bij weersverandering of hoogteverschillen uit kunt trekken of toe kunt voegen. In de steden kleedt men zich 'netjes' en een korte broek zult u niet op straat zien. In het Andesgebergte is het snel warm wanneer het zonnig is, maar kan het 's avonds gemakkelijk sterk afkoelen naar 10 °C of zelfs lager.

In de Amazone is het tropisch warm (30 °C).

Onderstaand vindt u een handig lijstje als richtlijn in het algemeen:

- T-shirts of comfortabele blouses / shirts
lange mouwen voor wandelingen beschermen beter tegen de zon
- Trui of fleece
zeker meenemen! Op grote hoogte als met name Titicaca en Cusco kan het erg koud zijn. Niet alleen buiten, maar ook in restaurants of in de accommodaties, want alle ruimtes hebben enkel glas.
- Regenjack/-poncho
Het Andesgebergte kent '4 seizoenen in een dag'. In de Amazone is het vochtig en regent het veelvuldig. Een poncho is praktisch als u ook u rugzak tegen regen wilt beschermen
- Lange broek(en) (jeans niet aanbevolen)
speciaal voor trekking, comfortabel en sneldrogend
- Korte broek
- Lichte wandelsokken
- Goede wandelschoenen
type A of B afhankelijk van uw activiteiten
- Teva-type sandalen
of vergelijkbare bescherming voor uw voeten bij eenvoudige wandelingen.
- Slippers of lichte schoenen
- Kleine dagrugzak
handig voor kleine spullen die u mee wilt nemen in het vliegtuig of uw verblijf in Aguas Calientes/Machu Picchu. Daarnaast te gebruiken tijdens de excursies en wandeltochten
- Waterfles
- Waterdichte tas voor uw camera
niet noodzakelijk, maar wordt aangeraden ter bescherming, mocht u een flinke regenbui krijgen
- Badkleding
afhankelijk van de reis die u heeft geboekt
- Hoed met wijde rand of pet tegen de zon
- Zonnebrandcrème
hoge factor (50).
- Zonnebril
- Persoonlijke toiletartikelen
inclusief insectenwerend middel

Ik ga naar Peru en neem mee...

- Camera
- Verrekijker
met name voor Nevelwoud en Amazonegebied
- Zaklamp en batterijen
handig indien het licht uitvalt. Kan natuurlijk ook de zaklampfunctie van de telefoon zijn
- Reistas
Niet noodzakelijk, kan ook een koffer zijn. Het is handig om de bagage met name voor avontuurlijke vakanties mee te nemen in een reistas i.p.v. een koffer.



Bent u enthousiast?

"Droom weg bij de gedachte hoe uw ideale reis eruit zou zien"

Wij hopen dat onze brochure u heeft geholpen om een goed beeld te krijgen van alle prachtige mogelijkheden die Peru u heeft te bieden.

Bent u enthousiast en geïnspireerd om uw reis te gaan maken? Neem contact met ons op. Er is nog zoveel meer te vertellen over dit veelzijdige land. Wij helpen u graag om uw ideeën en wensen goed in kaart te brengen. Met onze kennis en ervaring stellen wij de reis samen die bij u past.

Zo zult u een "once in a lifetime" ervaring tegemoet gaan die u in uw hart zult sluiten.

Aves Travels
info@avestravels.com
T. +31 (0)20 215 9368



Aansprakelijkheid

De informatie in deze brochure is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld om u als lezer zo goed mogelijk te informeren en inspireren. Sommige aspecten zijn subjectief en gebaseerd op onze ervaring en helaas kan het zo zijn dat bepaalde feitelijke informatie na verloop van tijd verouderd of niet meer correct is. Aan de informatie in deze brochure kunnen dan ook geen rechten worden ontleend en Aves Travels aanvaardt ten aanzien van deze informatie geen enkele aansprakelijkheid. Wanneer u een reis boekt bij Aves Travels is de door ons aan u persoonlijk verstrekte informatie leidend voor het verloop van uw reis.

Copyright

De inhoud van deze brochure wordt beschermd door het auteursrecht. Indien u informatie uit deze brochure wilt gebruiken (zowel privé als openbaar) dient u eerst toestemming te vragen bij Aves Travels. Het gebruik van enigerlei informatie zonder toestemming is niet toegestaan. U kunt ons bereiken op info@avestravels.com.




www.avestravels.com
info@avestravels.com
Tel. +31 020 215 9368