

REISEHINWEISE

Medizinische Vorkehrungen

Impfungen nach persönlichem Gutdünken und ärztlichem Ratschlag, im Prinzip jedoch nicht notwendig. Empfehlenswert bei längerem Dschungelaufenthalt in den Bundesstaaten Ucayali und Madre de Dios.

Reiseapotheke

(im Koffer zu transportieren): Pflaster, Desinfektionstinktur, Heilsalbe, eine Salbe zur Linderung von Mückenstichen; Kohle-Tabletten, Sonnenschutzcreme ab Faktor 30 oder höher, Moskitospray. Vom Arzt verschriebene Medikamente.

Handgepäck

Rucksack (evtl. auch Trampler – jedoch nicht zu groß). Eine Bauchtasche für Geldbörse, Zigaretten, Feuerzeug etc. Fotoapparat mit Film und genügend Batterien. Ein warmer Pullover, Jacke, Kopfbedeckung gegen Klimaanlage (wenn jemand anfällig dafür ist); lange, warme Hose, sofern nicht bereits angezogen. Geld, **Reisepass, Flugticket**, Schreibzeug, Tagebuch, eine Wasser-Flasche; stabile, jedoch leichte Trekking Schuhe für trockenes Terrain bereits angezogen.

Reisegepäck

Ein Seemannssack, geräumiger Reiserucksack oder Koffer. Alle Reißverschlüsse mit Schloß versperrt.

- Regenhaut für den Rucksack.
- Sportschuhe, Flip-Flops, Sandalen, festes Schuhwerk zum Wandern auf den Anden
- Socken, Unterwäsche
- T-Shirts in ausreichender Menge
- Badehose bzw. Bikine oder Badeanzug
- Badetuch



- Handtücher
- kurze, luftige Safari- oder Sporthosen.
- Warmer Pyjama, Sommerpyjama
- Lange Hosen
- Röcke
- Langärmelige Oberteile
- Kurzärmelige Oberteile
- Westen
- Leicht gefütterte Jacke (zB. Herbstjacke oder Soft-Shell-Jacke)
- GANZ WICHTIG: Kopfbedeckung (Sonnenhut, Mütze oder Kappe)
- Sonnencreme (mind. Schutzfaktor 30 – bitte bedenkt, dass wir auf 4000-5000 m Höhe unterwegs sind; bei heller Haut höherer Schutzfaktor)
- Sonnenbrille
- Regenjacke oder Regenponcho
- Taschenspiegel (wenn benötigt)
- Ausreichend Toilettartikel (umweltfreundliches Shampoo, Duschgel, Zahnpasta, etc.)
- Reisewaschmittel
- SCHLAFSACK & Matte!!!!
- Schreibzeug
- Taschenlampe oder Stirnlampe

Ich habe auf meinen Reisen immer wieder die Erfahrung gemacht, dass ich einfach viel zu viel an Kleidung eingepackt hatte. Man braucht wirklich nicht viel, weil man ja auch waschen kann. Und dennoch sollte man für alle Witterungen (außer Schnee) gerüstet sein. Denn in den Anden auf 3000-5000 m ist es meist windig und auch kalt. Scheint jedoch die Sonne, dann kann es sein, dass es auch gleich mal 25 Grad oder mehr hat. Wichtig ist ein guter und hoher Sonnenschutz – je nach Hauttyp. Denn die Sonne ist in der Andenregion sehr stark. Vergisst man sich einzucremen, kann man damit rechnen, dass man einen starken Sonnenbrand hat!

Wenn ihr eure schamanischen Trommeln, Flöten, Pfeifen, etc. mit nach Peru nehmen wollt, könnt ihr das natürlich gerne tun. Ebenso könnt ihr Fotos von euren engsten Familienmitgliedern (zB Kinder oder Mann/Frau oder Eltern) einpacken für schamanische Rituale.

Geld

Wir wechseln bei Ankunft in Peru in Dollar und Soles um (1 Euro = ca. 3,5 Soles – 1 Euro = ca. 1,10 USD). Ein Sol sind 100 Centimos.