

Perú

Travesía Arequipa-Titicaca-Fuentes del Amazonas-Cuzco Salidas de abril a octubre 2024



Situado en su mayor parte en la Cordillera de los Andes, guarda el legado de la cultura Inca entre montañas. Este viaje a Perú, recorre el sur del país, donde se concentran los principales yacimientos arqueológicos y algunos de los parajes andinos más espectaculares. A partir de Arequipa se inicia la travesía hacia el Cañón del Colca, visitando las fuentes del río Amazonas y sigue hasta el lago Titicaca para pernoctar en la Península de Capachica. La ruta continúa a través de los Andes hasta Cuzco y el Valle Sagrado, para ascender hasta el Machu Picchu.



Los Andes

Su travesía por tierra permite entender su magnitud: parajes solitarios, volcanes y fauna a 4000 m

Cuzco y Valle Sagrado

Sitios arqueológicos incas, poblados, y mercados indígenas, culminan con el ascenso al Machu Picchu

Titicaca

Una barca nos lleva a la Península de Capachica donde pasaremos la noche en las casas locales

ID: 9651 | 12/02/2024

Fechas de salida

15 abril, 1 mayo, 1, 29 julio, 2 septiembre, 1 octubre 2024

DIA	RUTA	COMIDAS	ALOJAMIENTOS
1	Vuelo ciudad de origen - Lima	-	A bordo
2	Llegada a Lima. Visitas.	D	Hotel
3	Vuelo Lima - Arequipa. Visitas	D	Hotel
4	Arequipa	D	Hotel
5	Arequipa - Cañón del Colca - Chivay	D	Hotel
6	Chivay - Fuentes del Río Amazonas - Travesía del altiplano a Puno	D	Hotel
7	Puno - Islas Uros Titino - Isla Taquile - Península de Capachica (Lago Titicaca)	D - A - C	Casa local
8	Península de Capachica - Puno	D	Hotel
9	Travesía transandina Puno - Cuzco	D - A	Hotel
10	Cuzco. Visita ciudad	D	Hotel
11	Valle Sagrado: Sagrado: Písaq - Ollantaytambo. Tren a Aguas calientes.	D	Hotel
12	Valle Sagrado: Machu Picchu-Aguas Calientes. Tren a Ollantaytambo	D - C	Hotel
13	Valle Sagrado: Salinas de Maras - Moray- Chinchero - Cuzco	D	Hotel
14	Cuzco. Opción montaña Vinicunca	D	Hotel
15	Cuzco	D	Hotel
16	Vuelo Cuzco - Lima - Ciudad de origen	D	A bordo
17	Ciudad de origen	-	-

COMIDAS: Desayuno **D** Almuerzo **A** Cena **C**

Precio del viaje

POR PERSONA	Precio 4 primeras plazas	Precio Base
En base a grupo de 10 a 16 personas	3.375 €	3.475 €
En base a grupo de 6 a 9 personas	3.475 €	3.575 €
Entradas a los lugares a visitar total aprox. PAGO EN DESTINO	160 \$	
Tasas aéreas (aprox.)	442 €	
SUPLEMENTOS		
Habitación individual		590 €
Subida opcional montaña Machu Picchu o Huayna Picchu en Machu Picchu		30 €
Opcional trekking Montaña Vinicunca 1 día		135 €

Notas salidas y precios

Nota I: Vuelos con Cía. aérea IBERIA, LAN y Air Europa. Salidas desde Barcelona y Madrid. Clase de reserva tour operador. Consultar disponibilidad y suplementos salida desde otras ciudades y/o clases de reserva.

Nota II: Consultar opcional ascensión montaña Machu Picchu o Huayna Picchu (en Machu Picchu).
Supl. para reservas dentro de los 30 días anteriores a la llegada: 115 €

Nota III: Consultar disponibilidad y suplemento de las opciones o extensiones para: Trekking Camino Inka, Trekking Salkantay, Vinicunca (2 días), Nazca-Paracas, Selva Tambopata

Por lo general los vuelos utilizados en nuestros grupos están basados en tarifas de grupo, que ofrecen unas condiciones ventajosas en cuanto a precio y fecha de emisión. Pero estas tarifas tienen también limitaciones, especialmente en lo relativo a la posibilidad de realizar el check-in on line, la reserva previa de asientos, que o bien no están permitidos, o solo son posibles con una antelación de 24 h., los cambios de horario, fecha o destino, y las cancelaciones.

Grupo mínimo 6 viajeros

Servicios incluidos

- Billete de avión Barcelona o Madrid-Lima-Arequipa y Cuzco-Lima-Madrid o Barcelona. Tarifa reducida en clase turista con penalizaciones por cambios y/o cancelaciones. Sin reembolso una vez emitidos.
- Todos los traslados a aeropuertos, puertos, estaciones y hoteles, según itinerario.
- Transportes por tierra en bus regular, minibús privado y tren según detalle itinerario.
- Lanchas en el Lago Titicaca
- Alojamiento en hoteles y hostales. Categoría Turista standard en habitaciones dobles con baño ó ducha y desayuno.
- Casas locales sin servicios en la Península de Capachica (lago Titicaca). Almuerzo y cena incluidos.
- Visitas y excursiones según itinerario. Entradas a los lugares a visitar no incluidas, excepto las de Machu Picchu.
- Guías locales de habla hispana durante toda la ruta
- Seguro de asistencia en viaje Vip Plus1000; [ver condiciones póliza](#) . Opcionalmente pueden ampliarse las coberturas de gastos de anulación. Consultar.
- Tasas aéreas
- Impuestos e IVA, en caso de ser aplicables.
- OPCION TREK. VINICUNCA: traslados hasta/desde Cuzco, guía, seguro Experiences y almuerzo.

Servicios NO incluidos

- Comidas y bebidas no mencionadas como incluidas.
- Visitas y excursiones opcionales
- Entradas a reservas, museos, restos arqueológicos, etc. Excepto las de Machu Picchu (que están incluidas), resto de entradas corresponden a: Lima : Convento San Francisco y Museo Larco Herrera ; Arequipa : Monasterio de Santa Catalina, Cúpula y Claustro de la Compañía, Boleto turístico Cañón del Colca ; Puno : Comunidad Uros y Comunidad Amantani ; Puno -Cuzco : Pucara, Racchi y Andahuaylillas ; Cuzco : Sacsayhuaman, Qenqo, Tambomachay, Ollantaytambo, Chinchero, Moray, Catedral, Koricancha, Salinera Maras y Museo Inca. Total aprox. 160 USD. Pago directo en destino.
- [Ampliación de coberturas](#) del seguro de asistencia y anulación (recomendado)
- Huayna Pichu o Montaña Machu Picchu con visita completa de Machu Picchu
- Propinas y extras personales (aprox. 150 USD)
- Cualquier otro servicio no mencionado como incluido.

Itinerario detallado

Día 1

Vuelo ciudad de origen - Lima

Salida en vuelo con destino Lima. Noche a bordo.

Día 2

Llegada a Lima. Visita de la ciudad.

Llegada a Lima de madrugada. Recepción y traslado al hotel.

Visita de medio día a la ciudad. Lima colonial y moderna. Por la tarde visitaremos el Museo Larco Herrera ubicado en el distrito de Pueblo Libre.

Alojamiento en el hotel.



Día 3

Vuelo Lima - Arequipa. Visita de la ciudad.

Desayuno y traslado al aeropuerto para salir en vuelo a Arequipa. Llegada y traslado al hotel.

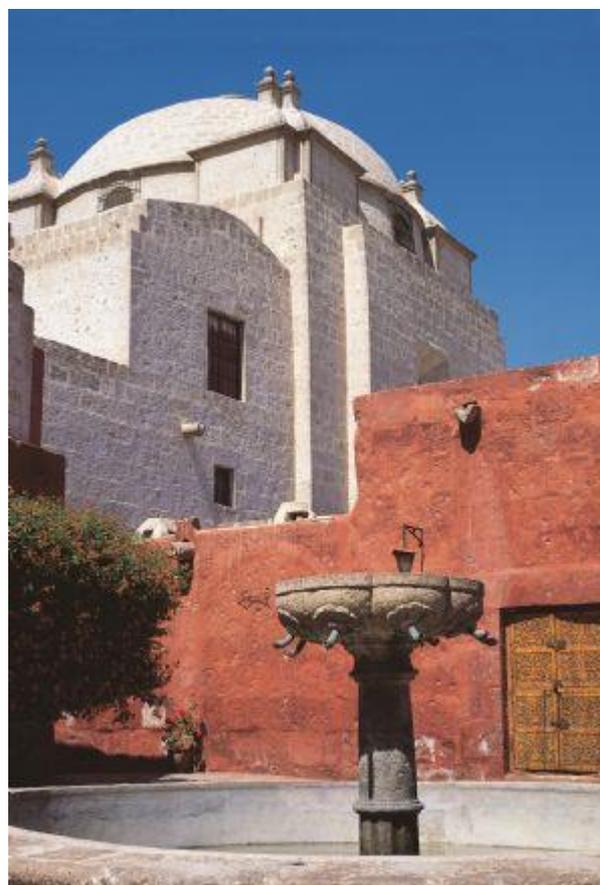
Visita de la ciudad.

Arequipa

Rodeada de volcanes que alcanzan los 6.000 m, se la conoce como "la ciudad blanca", por el color de la piedra utilizada en sus construcciones. Está situada a 2.360 m., a los pies del Misti, y goza de un buen clima

durante todo el año. Es la segunda ciudad del país, con una población mestiza que ha sido cuna de grandes escritores, artistas y políticos.

En la visita se incluye el Mirador de Chilina, la capilla de San Ignacio de Loyola (La Compañía - cerrados domingo por la tarde), el barrio de San Lázaro, el Convento de Santa Catalina, y la Iglesia y mirador de Yanahuara.



Día 4

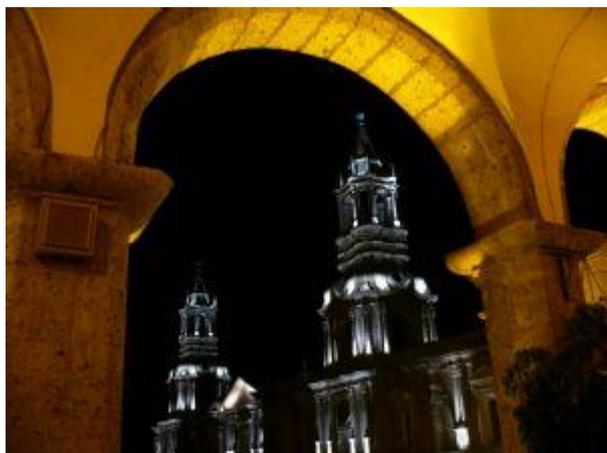
Arequipa

Día libre para pasear por la ciudad.

Opcional Ruta del Sillar

La Ruta del Sillar es un recorrido de historia, cultura viva y aventura. Descubrimos porque a Arequipa se le conoce también con el nombre

de "La ciudad blanca", desde cuando en Arequipa venimos utilizando el Sillar como material de construcción para las casas, iglesias y casonas. Situado entre impresionantes paisajes, en las canteras del Sillar veremos cómo es la extracción de esta piedra denominada Ignimbrita, como se forman los sillares y conoceremos a uno de los canteros que trabajan día a día y llevan una tradición que va de generación en generación.



Día 5

Arequipa - Cañón del Colca - Chivay

Salida de madrugada hacia Chivay, población cercana al Cañón del Colca, en el corazón de los Andes. La primera parte del trayecto transcurre por carretera para seguir por serpenteantes pistas de montaña y atravesar una reserva de camélidos.

Seguimos en ruta por el Cañón del Colca por pista de tierra hasta la Cruz del Cóndor, pasando por los pueblos tradicionales de Yanque, Achoma, Maca y Pinchollo. Desde Cruz del Cóndor, se tienen unas vistas espectaculares del cañón y se pueden ver planear cóndores, las rapaces más grandes del mundo.

Regreso a Chivay.

Llegada y traslado al hotel.

Trayecto en vehículo: 185 km.- 4 h. aprox.



Día 6

Chivay - Fuentes del Río Amazonas - Puno

Después del desayuno salida de Chivay para dirigirnos al río Apurímac, nacimiento y fuentes del río Amazonas. A 5000 metros sobre el nivel del mar, pasaremos por los alrededores de su cauce, rodeados de llamas y aves andinas. Las aguas cristalinas del río Apurímac fluyen desde la pared de rocas, creando las fuentes del río Amazonas. Los chorros fluyen ante nosotros en su trayecto por la cordillera de los Andes hacia el Océano Atlántico.

Regreso a Chivay al mediodía.

Por la tarde, salida en bus de línea regular atravesando el altiplano, hacia la ciudad de Puno, a orillas del lago Titicaca (3.808 m.). En esta travesía alejada de las rutas turísticas, con nieves perpetuas en las cimas y lagos de altura, se disfruta de un paisaje espectacular. El recorrido, unos 350 kms puede durar unas seis horas, dependiendo del estado de la carretera. Por su aislamiento, esta zona volcánica tiene un especial encanto; durante el camino nos encontramos con la fauna andina: alpacas, llamas, vicuñas y gran variedad de aves.

Llegada a Puno al atardecer y traslado al hotel.

*Fuentes del Río Amazonas: Trayecto por pista: 2,5 h. aprox - caminata: 40 min.
Travesía altiplano en bus: 6 h. aprox.*



Día 7

Puno - Isla Uros Titino - Isla Taquile - Península de Capachica (Lago Titicaca)

A primera hora traslado al puerto, para recorrer en lancha el canal principal el Titicaca, - el lago navegable más alto del mundo (3.800 m), con más de 8.000 km² - en dirección a la Península de Capachica. Durante el trayecto observamos las islas de Uros Titino (islas construidas en un tipo de junco llamado "tatora"), cuyos habitantes descienden de los Aymaras, el pueblo más antiguo de Sudamérica. Continuamos hacia la isla de Taquile para hacer una caminata por algunos de los seis sectores y acantilados de la isla, con vistas al lago.

Continuación hacia una de las comunidades campesinas de Llachón, Santa María o San Pedro, ubicadas en la Península de Capachica donde nos acomodaremos en alguna de sus viviendas.

Después del almuerzo, caminata hacia la cima del cerro Auqui Karus donde se encuentra el centro ceremonial Inka Kancha, desde donde apreciaremos la inmensidad del lago al atardecer.

Cena y alojamiento en casas acondicionadas de la comunidad de Llachón.



Día 8

Península de Capachica - Puno

Después del desayuno mañana libre en la comunidad. Compartiremos y apreciaremos algunas de las actividades que dependiendo de la época realizan cotidianamente: preparar la tierra, sembrar, cosechar, preparar la lana para tejer o bordar. De gran riqueza cultural, los pobladores conservan sus costumbres ancestrales, llevando una organización ejemplar de la economía basada en un sistema comunitario con actividades propias de la isla.

Almuerzo libre y navegación de regreso a Puno para llegar al atardecer y traslado al hotel.



Día 9

Travesía transandina Puno - Cuzco

Por la mañana traslado a la estación del autobús transandino, e inicio del recorrido en bus turístico de línea regular, atravesando el altiplano andino dirección Norte hasta la ciudad de Cuzco. En ruta, paradas y breves visitas de los lugares de mayor interés como Pukará y su museo lítico, Raqchi y su templo al Dios Wiracocha y Andahuaylillas y su "capilla sixtina" de América Latina. Almuerzo en ruta.

Llegada a Cuzco y traslado al hotel.

Trayecto en vehículo: 350 km - 9,30h. incluyendo visitas



Día 10

Cuzco. Visita de la ciudad y ruinas aledañas

Por la mañana visita de los sitios arqueológicos cercanos a Cuzco: Tambomachay, Qenqo, Puca Pucara y Sacsayhuaman.

Regreso a Cuzco.

Por la tarde visita a pie de los lugares más pintorescos como el barrio de San Blas, donde apreciamos el trabajo de los artesanos; Museo Inca (cerrado domingos) y Mercado San Pedro.

Regreso al hotel.

Cuzco

Esta hermosa ciudad fue cuna y capital del Imperio Inca. Situada a 3.360 msnm, está considerada la capital arqueológica de América y es la ciudad habitada más antigua del continente.

Es una ciudad cálida y acogedora, ideal para recorrer caminando sus calles y plazas empedradas, disfrutando de las construcciones en piedra de la época inca compartiendo espacio con los edificios coloniales. Destaca la Plaza de Armas, presidida por la Catedral y Kori Cancha o Templo del sol (cerrado domingos por la mañana) -restos del antiguo lugar de ceremonias Inca-.



Día 11

Valle Sagrado: Písac - Ollantaytambo. Tren a Aguas calientes

Recorrido en bus por el Valle Sagrado de los Incas, visitando en ruta el mercado indígena y el sitio arqueológico de Písac (2.970 mts.) Continuación hacia el pueblo inca de Ollantaytambo. Visita de la fortaleza. Salida en tren hacia Aguas Calientes dejando la sierra y el paisaje de puna para entrar en la selva alta. Llegada a esta pequeña población termal situada a los pies del Machu Picchu. Alojamiento en el hotel.

Trayecto en tren: 2 hrs.



Día 12

Valle Sagrado: Aguas Calientes - Machu Picchu
- Aguas Calientes. Tren a Ollantaytambo.

Desde Aguas Calientes, a primera hora subimos en bus para visitar Machu Picchu, la ciudad perdida de los incas, descubierta en 1.911 por Hiram Binham.

Opcionales bajo petición (sujetas a disponibilidad):

- Subida al Huayna Picchu, el picacho que se encuentra detrás del gran complejo
- Subida al Mte. Machu Picchu, frente al Huayna Picchu, con vistas al recinto arqueológico.

Consultar suplementos opcionales para reservas realizadas con menos de 30 días de antelación

Regreso en bus a Aguas Calientes y embarque en tren a Ollantaytambo.

Traslado al hotel, situado en el valle. Cena y alojamiento.

Trayecto en tren: 2 hrs



Día 13

Valle Sagrado: Valle Sagrado: Salinas de Maras - Moray - Chinchero - Cuzco

Por la mañana, salida de Cuzco para visitar las terrazas de Moray y las salinas de Marás, principal suministro de sal para el valle y Cuzco desde hace siglos. En la visita a Moray, se puede ver el antiguo laboratorio agrícola inca, formado por cuatro anfiteatros o andenes de piedras circulares concéntricas. Visita de Chinchero donde se encuentran los restos de la hacienda real de Túpac Inca Yupanqui.

Por la tarde de regreso a Cuzco.



Día 14/15

Cuzco. Opcional Trek Montaña siete colores
Vinicunca

Días libres.

Opcionalmente se puede organizar:

- Visitas culturales, como el Museo Inca (cerrado domingos) ...
- Actividades en el valle: rafting por el río Urubamba, senderismo, rutas a caballo, bicicleta....
- Excursiones: fuentes del agua Tipón y Waro, ruinas pre-incas de Pikillakta, Vinicunca....

Trekking opcional de día completo.
Montaña siete colores Vinicunca.

Ver 'etapas especiales'.

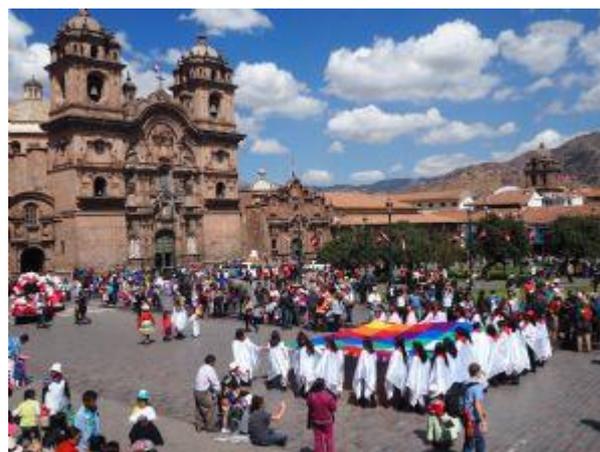
Opción trekking Camino del Inca /
Trekking Salkantay / Selva Tambopata /
Nazca-Paracas

Consultar disponibilidad y suplementos.

Día 16

Vuelo Cuzco - Lima - ciudad de origen.

Tiempo libre hasta la hora del traslado al aeropuerto y embarque en vuelo de regreso a la ciudad de origen (conexiones intermedias).



Día 17

Ciudad de origen

Llegada y fin del viaje.

Notas Itinerario

El orden de las visitas y excursiones se adaptará en cada caso a los horarios de vuelo, días de mercado, las condiciones climatológicas, el estado de las pistas o carreteras u otros imprevistos. En estos casos será el proveedor local quien decidirá los cambios alternativos.

Alojamientos

Durante la ruta utilizamos hoteles y hostales de categoría turista y turista superior. Pueden catalogarse entre 3**** y 4*****, con habitaciones dobles y baño privado. Son hoteles de pocas habitaciones, limpios y agradables. En las ciudades suelen estar en zonas céntricas. Dentro de la misma categoría puede haber diferencias importantes entre hoteles de las poblaciones más turísticas - con mayores infraestructuras - y las menos visitadas. Lago Titicaca: Las casas locales de la Península de Capachica, en la comunidad de Llachón, Santa María o San Pedro, son sencillas y limpias, atendidas por gente amable y acogedora.

Hoteles previstos o similares:

LIMA: [Hotel Arawi Express](#) , [Hotel Hábitat Miraflores](#)

AREQUIPA: [Hotel Casa Andina Standard](#) , [Casona Plaza Arequipa Hotel](#)

COLCA / CHIVAY: [Hotel Casa Andina Standard](#) , [Hotel Pozo del Cielo](#)

PUNO: [Hotel Casona Plaza Centro](#) , [Hotel Casa Andina Estandar Puno](#)

LAGO TITICACA: Casas locales en comunidad en Llachón, Capachica

CUZCO: [Hotel Taypikala](#) , [Hotel Casona Plaza Cusco](#)

AGUAS CALIENTES: [Hotel Intipunku Alameda Inn](#) , [Hotel Hatun Samay](#)

VALLE SAGRADO: [Hotel Mabey Urubamba](#) , [San Agustín Urubamba Hotel & Spa](#)

Compartir Habitación

Los precios publicados corresponden al alojamiento en habitaciones dobles.

Puede disponerse de una habitación individual mediante el pago de un suplemento.

En caso de viajar solo y desear compartir habitación con otra/s persona/s, puede solicitarse la reserva como "habitación a compartir". Si hay otros participantes del mismo sexo que también lo hayan solicitado la agencia les facilitará la acomodación compartida, ya sea en habitación doble o en triple. En caso contrario deberá abonarse el suplemento de habitación individual.

Habitación triple: Pocos establecimientos hoteleros disponen de habitaciones triples. La mayoría facilitan una habitación doble a la que se añade una cama suplementaria, quedando el espacio libre y el confort bastante limitados. Conviene reservarlo con antelación, tener esto en cuenta antes de solicitar una habitación de esa capacidad (caso de que viajen tres personas juntas) o de solicitar la inscripción en la modalidad de "habitación a compartir".

Consultar suplemento Individual para las opciones: Trekking Camino Inca, Trekking Salkantay, Vinicunca (2 días), Nazca-Paracas y Selva Tambopata.

Transporte



Utilizamos diferentes tipos de transporte.

Para grandes distancias dos vuelos domésticos Lima-Arequipa y Cuzco-Lima.

Para distancias medias buses de línea regular (conocido como bus turístico) de Chivay a Puno, de Puno a Cuzco y también para la extensión de Nazca Paracas. Para traslados cortos se utilizan mini-buses tipo Mercedes "Sprinter" en función de la composición del grupo (8 a 20 plazas)

Sobre las Etapas Especiales



ASCENSO AL VINICUNCA

El Vinicunca se encuentra en la cordillera de Vicanota, al sur de Cusco, dominada por el nevado Ausangate (6.384 m). Los lugareños la llaman Cerro Colorado, pero por su peculiar coloración natural, también se la conoce como montaña de Siete Colores y montaña Arco Iris. La revista National Geographic la incluye entre los 100 lugares imprescindibles de visitar

El trayecto (2 días/1 noche):

Desde Cuzco, el vehículo nos lleva en dirección sur hasta Ananta, por un paisaje de lagunas y nevados, parando en el poblado de Pitumarka para el avituallamiento (agua, comida...). En Ananta, se inicia la caminata, ascendiendo hasta el campamento de Patamarka, a los pies del Ausangate. Nos instalaremos para conseguir una buena aclimatación y disfrutar de las espléndidas vistas del valle y las montañas.

A la mañana siguiente, alcanzaremos nuestro objetivo: la cumbre del Vinicunca (5200 m), con vistas del Apu Ausangate. A medida que el Sol realiza su camino, los colores del cerro van cambiando y modifican el paisaje.

Traslados, guías, pensión completa y acampada.

Vinicunca 1 día:

Salida de Cuzco en vehículo sobre las 5 hrs de la mañana, dirección sur hasta Cusipata (2 hrs). Después del desayuno continuamos hasta la comunidad de Phulawasi Pata, donde iniciaremos la caminata. Ascenso progresivo hasta el primer mirador (de 4750 a 5000 msnm). Continuamos caminando hasta el mirador final (5036 msnm), desde donde visualizamos toda la cordillera, el valle rojo y el imponente Ausangate. Después del almuerzo descendemos hasta el vehículo y regreso a Cuzco.

Caminata: 4 horas aprox - 8 kms.

Dificultad y condiciones para el trekking:

Se camina en altura, por lo que es necesaria una buena aclimatación.

Es imprescindible estar habituado a caminar en montaña, llevar un buen equipo y estar en buena forma física.

Lo lugareños suelen ofrecer caballos y mulas para algunos tramos, con diferentes precios en función del tramo y la disponibilidad.

Datos prácticos:

Altura máxima: 5200 msnm

Clima: Alto Andino (Puna) de frío a muy frío, con temperaturas mínimas entre -8°C y -11°C y máximas entre 7°C y 14°C

Distancia a caminar: 10 kms con duración aprox. entre 5 y 7 hrs en total

Altitud mínima: 3.850 m y máxima: 5.250 m

Alturas/Desniveles: Cusco (3400 m / Pitumarka (3800 m) / anexo Ananta (4.250 m) / Patamarka (4600 m) / Vinicunca (5200 m)

ASCENSO A LAS MONTAÑAS DE HUAYNA PICCHU Y MACHU PICCHU

Las autoridades peruanas han limitado el número de personas que pueden acceder diariamente al Huayna Picchu y a la montaña Machu Picchu.

Si durante la visita a los restos arqueológicos de Machu Picchu se desea ascender a alguno de las dos montañas, habrá que solicitarlo en el momento de hacer la reserva del viaje, para poder garantizar la plaza.

Reservas realizadas dentro de los 30 días anteriores a la llegada tienen suplemento de 115€.

Reserva sujeta a disponibilidad. El importe pagado no es reembolsable por cambio ni cancelación.

Dificultad / condiciones de viaje

Esta ruta no tiene ningún tipo de dificultad, salvo las molestias que pueda ocasionar la altura.

La ruta está organizada para una adaptación progresiva a la altura. Pero, aun así, en ocasiones, durante los primeros días pueden aparecer molestias provocadas por el "soroche" o "mal de altura", a partir de los 3.000 m. (dolor de cabeza, mareos...).

Se puede combatir con remedios locales como las infusiones de mate de coca y la ingestión de grandes cantidades de líquido. Hay también algunos medicamentos para paliar sus efectos. Las recomendaciones sanitarias y profilaxis deben de consultarse con un profesional médico, o dirigirse a los organismos sanitarios oficiales.

En caso de realizar algún trekking, consultar la dificultad específica en cada caso.

Documentación

Ciudadanos con pasaporte español: pasaporte con una vigencia mínima de 6 meses.

Recordamos que si viaja vía territorio de los Estados Unidos es necesario estar en posesión del pasaporte digitalizado de lectura electrónica.

Es responsabilidad del viajero confirmar esta información con la facilitada por el [Ministerio de Asuntos Exteriores](#) en su página web.

Ciudadanos con pasaporte de otra nacionalidad (no español): Contactar con los respectivos Consulados y/o Embajadas para conocer las formalidades de entrada que exigen los países visitados en el viaje.

Situación social y política del país de destino: Viatges Tuareg se remite a los avisos y recomendaciones facilitados por el [Ministerio de Asuntos Exteriores](#)

Sanidad

No hay ninguna vacuna obligatoria. Recomendable la antitetánica.

Sobre el mal de altura

Aunque el viaje tiene una progresión para la adaptación a la altura, el "soroche" o "mal de altura" puede aparecer en los primeros días a partir de los 3.000 mts. de altura y se combate con remedios locales como las infusiones de mate de coca, masticando hojas de coca y la ingestión de grandes cantidades de líquido. Hay también algunos medicamentos para paliar sus efectos.

Se recomienda evitar las comidas copiosas o muy pesadas, beber mucho líquido y ralentizar el ritmo habitual.

Viatges Tuareg puede informar únicamente sobre los requisitos sanitarios obligatorios exigidos por el país de destino, y añadir alguna recomendación en base a experiencias propias. Las recomendaciones sanitarias y profilaxis deben de consultarse con un profesional médico, o dirigirse a los avisos de los organismos sanitarios oficiales

La información oficial sobre precauciones sanitarias y vacunas puede encontrarse en la web del [Ministerio de Sanidad y Consumo](#)

La Generalitat de Catalunya pone a disposición del viajero el teléfono de Sanitat Respon 902 111 444, y la página web [Consells i vacunacions a viatgers internacionals](#) donde encontrar información sobre los centros de vacunación.

Información adicional

Equipo recomendado

Además de lo que cada uno considere necesario, recomendamos llevar:

Bolso o maleta flexible.

Pequeña mochila de día (20-30L) para efectos personales y equipaje para 2 noches (Aguas Calientes y Valle Sagrado, donde está limitado a 5-6 Kg por persona).

Ropa ligera para las horas de sol fuerte y ropa de abrigo. Chaqueta gruesa y/o forro polar y anorak (tipo Goretex), dependiendo de la época del año.

Capa de lluvia, canguro impermeable o chubasquero.

Calzado cómodo para las caminatas: botas de montaña, zapatillas de deporte y zapatillas de baño.

Gafas de sol y gorra/visera.

Bañador y toalla.

Material fotográfico completo con pilas y baterías de recambio.

Bolsa de aseo y botiquín básico (incluir además de la medicación habitual de cada uno, repelente de insectos, protector solar fuerte, protector labial y analgésicos).

Recomendable una pequeña linterna de carga inmediata.

Importante evitar el uso de bolsas de plástico y contenedores de un solo uso. #stopplastic

Clima, moneda, horario y corriente eléctrica:

[Información sobre el clima](#)

[Información sobre moneda y cambio de divisas](#)

[Información sobre zonas horarias](#)

[Información sobre enchufes y corriente eléctrica](#)

CONCURSO DE FOTOGRAFIA Y DE VIDEO

Condiciones de participación en http://www.tuaregviatges.es/concurso/concursofotografia_bases.php

Este dossier constituye una oferta de viaje genérica que debe de considerarse como provisional por la antelación a la fecha de salida con la que se publica. En el contrato de viaje que se entrega al efectuar el pago final se detallan los servicios contratados definitivamente.

Las condiciones generales que rigen el viaje se encuentran en el Catálogo Publicitario de Viatges Tuareg y en la página web www.tuareg.com



Committed
Entity

