

# Rundresa i Peru och Bolivia med Amazonas regnskog

26 OKTOBER - 9 NOVEMBER 2026

Vi besöker Lima, Cusco, den «glömda Inkastaden» Machu Picchu, regnskogen i Amazonas, flytande vassöar på Titicacasjön och La Paz i Bolivia.

Reseledare: Jon Espeland



# Dag för dag-program

## Dag 1 - måndag 26 oktober 2026 Avresa från Skandinavien och övernattnig i Lima

Resan går via Amsterdam med KLM. Vi flyger från Arlanda/Landvetter/Kastrup tidigt på morgonen och anländer till Perus huvudstad Lima på eftermiddagen kl. 18.10 lokal tid. Från flygplatsen går buss till Hotel Holiday Inn som ligger nära flygplatsen. Hotellets restaurang är öppen till kl. 23.00 för dem som önskar något att äta innan vila. Med sex timmars tidsskillnad och en lång flygresa bakom oss är det skönt att komma i säng tidigt. *(Måltider inkluderade: Mat på flyget)*



*Välkommen till Peru!*

*Vi träffade den här pojken djupt inne i Anderna.*



*Peru är färger, fester och människor!*

## Dag 2 - tisdag 27 oktober 2026 Flyg och båt till lodge i regnskogen

Idag går färden till Amazonasdjungeln. Vi flyger till Puerto Maldonado som ligger i den sydligaste delen av världens största regnskog. Staden ligger vid floden Madre de Dios som via Madeira rinner vidare ut i Amazonasfloden djupt inne i Brasilien. Vid ankomst börjar djungeläventyret på allvar. Med båt färdas vi vidare till Hacienda Concepción där vi bor mitt i regnskogen och upplever naturen på nära håll. Programmet bjuder på både exotiska och spännande upplevelser. Vi bekantar oss med lokal kultur och levnadssätt i Amazonas och gör vandringar i djungelns botaniska trädgård. Området Madre de Dios är känt för sin enorma biologiska mångfald och räknas som ett av världens artrikaste områden när det gäller fåglar och fjärilar per kvadratkilometer. *(Måltider inkluderade: Frukost / Lunch / Middag)*

**Dag 3 – onsdag 28 oktober 2026    Heldag i Amazonas regnskog**

Hela dagen tillbringas i regnskogen med en rad spännande aktiviteter att välja mellan. Programmet kan inkludera utflykt till den vackra sjön Lago Sandoval, safari för att observera fåglar, jätteuttrar och kajmaner, besök i en apkoloni samt guidning i djungelns «apotek». Här får vi lära oss hur modern medicin hämtat inspiration från ursprungsbefolkningens månghundraåriga gamla kunskap om naturens läkande växter. Observera: Alla aktiviteter är noggrant planerade och helt säkra, utan risk för liv och hälsa. Regnskogen går egentligen inte att beskriva – den måste upplevas! *(Måltider inkluderade: Frukost / Lunch / Middag)*



*Puerto Maldonado ligger vid floden Madre de Dios, som är en del av Amazonas-systemet.*



*Ara papegoja i Amazonas.*

**Dag 4 – torsdag 29 oktober 2026    Från Amazonas till Cusco och Urubamba**

Vi har fortfarande lite tid i regnskogen innan resan går med flodbåt tillbaka till Puerto Maldonado. Dagens lunch är inkluderad. Därefter flyger vi över Amazonasdjungelns ändlösa gröna landskap och vidare mot de mäktiga Anderna, och landar i den gamla inkahuvudstaden Cusco. Själva staden ska vi utforska senare. I dag reser vi vidare till den bördiga Urubambadalen som ligger lite längre norrut och några hundra meter lägre än Cusco. Det ger oss en bättre start på höjdvistelsen att ta de två första nätterna här even om vi fortfarande är högt uppe. Den lilla byn Yucay – där vi ska bo – ligger 2900 meter över havet och vi måste ta hänsyn till detta och använda natten och förmiddagen i morgon till acklimatisering. På Hotel La Casona de Yucay blir det tillfälle att köpa middag i hotellets restaurang. *(Måltider inkluderade: Frukost / Lunch)*

**Dag 5 – fredag 30 oktober 2026    Heldag i Urubambadalen**

Vi är som sagt i högländet och behöver acklimatisera oss. Det betyder att vi måste vila och dricka mycket det första dygnet. Vatten och läsk är bra vätskekällor men alkohol bör man avstå från de två första dyggen i högländet. Reseledaren kommer att informera om hur vi får en så bra start som möjligt på höjdvistelsen. På förmiddagen håller vi oss i lugn och ro på hotellet och i den vackra trädgården. Därefter rekommenderar vi en lätt lunch i hotellets restaurang innan vi på eftermiddagen åker till PISAQ som ligger högre upp i dalen.

Urubambadalen var Inkarikets kornbod. Genom dalen rinner floden Vilcanota och tillhandahåller rikligt med vatten till bördiga åkrar på båda sidor. Den flacka dalbotten, de branta bergssidorna och rikligt med solvärme skapar ett mycket gott klimat. Här skördar man grödor som man annars bara kan drömma om i resten av Anderna. Majsen från Urubambadalen är världsberömd, högt värderad och exporteras till restauranger över hela världen. PISAQ är en fascinerande Inkaby längst upp i dalgången. Högt ovanför dagens PISAQ nere vid flodstranden ligger den gamla bosättningen. Det är byggd bilväg upp i höjden och från parkeringsplatsen vandrar vi på äkta inkastigar in i en natur som kan ta andan ur de flesta. På stigar som Inkafolket har vandrat på i århundraden besöker vi en gammal gravplats och storslagna inkruiner. Därefter promenerar vi hela vägen ner till dagens PISAQ, känner den genuina atmosfären från Inkatiden, tar en titt på handelsbodarna på torget eller köper oss något att dricka på en av många små restauranger. Sen eftermiddag är vi tillbaka på hotellet i Yucay och kan återigen få oss något att äta i restaurangen. Det kostar väsentligt mer att förboka måltider. Vi har därför lagt in så få som möjligt i priset, så att resan totalt sett blir billigare. Där logistiken kräver det är dock måltiderna inkluderade. *(Måltider inkluderade: Frukost*



*Möten med ursprungsbefolkningen i Anderna*

## **Dag 6 - lördag 31 oktober 2026      Från Urubambadalen till Machu Picchu**

Efter frukost besöker vi Ollantaytambo. Här byggde Inkafolket ett tempel på ett berg högt över staden, och stenarbetet är bland det yppersta i det gamla Inkariket. Enorma stenblock på många ton är anpassade till varandra med millimeters precision. Ingen vet i dag hur de fick till det. Historien berättar att inkaerna befäste sig mot spanjorerna i Ollantaytambo, och att de vann ett militärt slag just här. Ett besök hos en lokal

familj ger oss ett intryck av vardagslivet så som urfolken har levt det genom många hundra år. I dag är lunchen inkluderad och på eftermiddagen tar vi tåget till Aguas Calientes. Järnvägen följer floden och går ner nästan tusen höjdmeter innan vi anländer till stationsstaden som ligger 400 meter nedanför själva Machu Picchu. Här forsar Vilcanota-floden genom staden som ligger inklämd mellan branta bergssidor med frodig vegetation. Vi checkar in på Hotel El Mapi mitt i byns huvudgata och gör oss redo för kvällens middag som också är inkluderad. (Måltider inkluderade: Frukost / Lunch / Middag)



*Machu Picchu ligger djupt inne i Anderna där bergskedjan möter Amazonasskogen.*

### **Dag 7 – söndag 1 november 2026 Besök vid berömda Machu Picchu**

Från dalbotten klättrar vägen 400 höjdmeter upp till det legendariska Machu Picchu. Den glömda inkastaden tronar som ett sagoslott mellan djupa dalar och mäktiga berg, strax öster om Amazonas-skogen. Lyckligtvis blev Machu Picchu inte förstört av spanjorernas härjningar i Inkariket. Tack vare den amerikanske upptäckaren Hiram Bingham återupptäcktes Machu Picchu år 1911 och «höggs fram ur» vegetationen. Ända fram till i dag återvinns nya strukturer ur den subtropiska vegetationen och staden blir lite större för varje år. Machu Picchu dokumenterar Inkarikets enastående kultur och byggnadskonst. Vi får en magisk upplevelse, ett slags «wow – är det möjligt?». Det är ett verklighetens « som ett slott ur en dröm» där inkafolket levde i och med naturen. Solen var deras hållpunkt och referens. Varje år vid sommarsolståndet (vårt vintersolstånd) hade de sin stora solfest där de firade att solen kom hem från sin långa årliga resa mot norr. Vår lokala guide tar oss runt i det imponerande komplexet innan vi återvänder

till stationsstaden. Här blir det välförtjänt lunch innan resan går med tåg och buss till Inkarikets huvudstad Cusco där vi ska bo tre nätter på Hotel José Antonio Cusco. (Måltider inkluderade: Frukost / Lunch)



*Utsikt över staden Cusco, sedd från Sachayshuamán på kullen ovanför staden.*

### **Dag 8 - måndag 2 november 2026 Cusco - Inkarikets huvudstad**

Vi vaknar där själva hjärtslaget i Inkariket befann sig: Cusco betyder «världens navel» på inkaspråket quechua. Enligt legenden steg den förste inkakungen Manco Cápac upp ur Titicacasjön och vandrade norrut och grundade staden Cusco. Härifrån bredde Inkariket ut sig till att som störst kontrollera dagens Ecuador, Peru och Bolivia samt delar av dagens Colombia, Chile och Argentina. När de spanska conquistadorerna anlände år 1532 mötte de ett mäktigt och välorganiserat imperium med storslagen byggnadskonst och hantverkstraditioner. Enorma stenblock bearbetades och anpassades till varandra med en teknik som dagens ingenjörer inte kan förklara. Palats, trädgårdar och parkanläggningar var rikligt utsmyckade med statyer och väggprydnader i rent guld. Detta bländade conquistadorerna och triggade deras girighet. Det mesta av guldets smältes ner, transporterades till kusten och skeppades till Spanien. Något blev kvar till utsmyckning av katedralen som spanjorerna byggde där inkakungens slott revs och stenarna återanvändes. Men lyckligtvis finns det fortfarande mäktiga minnesmärken från inkatiden, däribland ceremonicentret Sacsayhuamán där stenblocken är så stora att spanjorerna inte lyckades förstöra dem. Soltemplet Koricancha, som spanjorerna gjorde om till ett dominikanskt kloster, var också så gediget byggt att de spanska ingenjörerna gav upp att riva ner för att bygga upp, och de gamla inkastrukturerna bevarades följaktligen för eftervärlden. Efter en förmiddag med stora sevärdheter och gemensam lunch på en lokal

restaurang blir det fri tid. Middag på kvällen ordnas för dem som önskar äta gemensamt. (Måltider inkluderade: Frukost / Lunch)

### Dag 9 – tisdag 3 november 2026 Från Cusco till Puno vid Titicacasjön

Från Cusco, som var huvudcentrum för inkakulturen, går färden i dag söderut mot Titicacasjön. Resan går över Altiplano – högslätten som breder ut sig mellan två bergskedjor i Anderna och bildar en enorm plåtå mellan Cusco i Peru och La Paz i Bolivia. Vi passerar städer och byar, ser flockar av får, alpacka och lama, floder som slingrar sig genom landskapet och mäktiga bergstoppar som sträcker sig mot himlen. På vägen besöker vi Viracocha-templet som byggdes till ära för skaparguden «Kon Tiki Viracocha». Det ligger i Raqchi som var Inkarikets lager- och logistikcentrum. Härifrån distribuerades och fördelades mat och förråd till hela det stora riket. Man såg till att områden med goda skördar delade med dem som drabbats av frost eller torka. Vi äter lunch strax utanför staden Sicuani och kör genom handelsstaden Juliaca med pulserande liv och färgstarka människor. Sen eftermiddag ser vi Titicacasjön och staden Puno som ligger vid sjöns strand. Här ska vi bo på Hotel José Antonio i två nätter. Till kvällens middag rekommenderar vi hotellets restaurang. (Måltider inkluderade: Frukost / Lunch)



*Titicacasjön ligger på Altiplano-platån i höglandet och är hemvist för Urosfolket som bor här ute.*

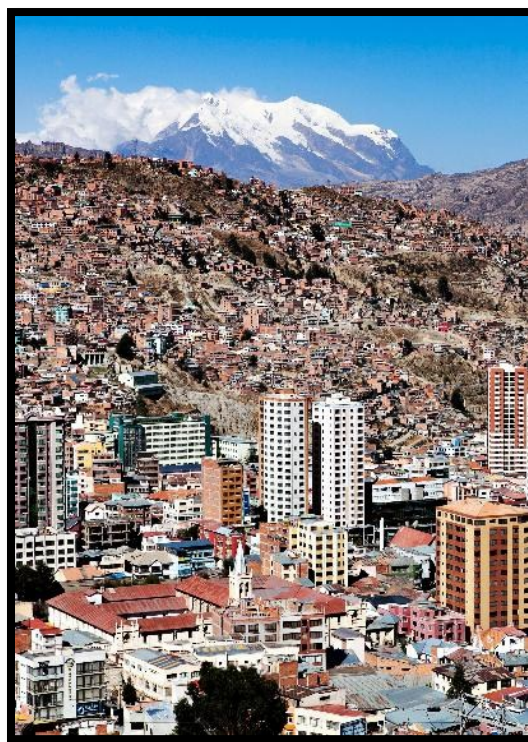
### Dag 10 – onsdag 4 november 2026 Titicacasjön med flytande vassöar och Taquile

Titicacasjön är den största sjön i Latinamerika. Den är internationell i och med att den ligger både i Peru och Bolivia, och båda länderna har marinstridskrafter på var sin sida av sjön. Befolkningen i regionen är specialister på att bygga vassbåtar av totoravass som växer längs stränderna. Från den bolivianska sidan hämtade normannen Thor Heyerdahl experter som år 1970 hjälpte honom att bygga RA II vid Persiska viken i Irak. Vi går ombord på en båt och första stoppet är de flytande vassöarna. Här lever den etniska gruppen uros på öar som de bygger av buntar av totoravass och förankrar i botten så att de inte ska driva iväg med ström och vind. Efter hand som vassen ruttnar måste de fylla på med ny, så de har ett stort arbete med underhåll. Traditionellt lever de av jakt på sjöfågel och fiske i sjön. Besöket är en mycket exotisk upplevelse. Härifrån sätter vi kurs mot Taquile, en ö längre ut i Titicacasjön och hemort för omkring 2200

människor. Här talar de det lokala språket quechua som var huvudspråket i Inkariket. Ön är 5,5 × 1,6 km stor. Tiden har stått stilla här ute och människor lever och bor som de har gjort i flera hundra år tillbaka i tiden. De är gästfria och tillmötesgående och vill gärna sälja oss sina hantverksprodukter som kvinnorna väver och männen stickar. Slöjdprodukterna på Taquile är kända för att hålla hög kvalitet. Politiskt är denna ö som en oas i ett annars partipolitiskt virrvarr i dagens Peru. Här lever man i ett kommunalt kollektiv där man samarbetar om att odla jorden, bestämma vem som ska odla vad, hur många får och kor man ska ha osv. Sedan fördelar man produkterna efter hur många munnar som ska mättas i den enskilda familjen. När solen skiner på Taquile och himlen speglar sig i sjön är utsikten i världsklass! Och när vi äter lunch hos en lokal familj – som regel kan vi välja mellan öring eller omelett – och ser ut över sjön och andas in den fridfulla atmosfären, tänker man att detta är ögonblick som knappast kan värderas högt nog. På eftermiddagen tar båten oss tillbaka till Puno och vårt härliga hotell vid sjöns strand. *(Måltider inkluderade: Frukost / Lunch)*



*Två kvinnor från ursprungsbefolkningen på ön Taquile*



*Motiv från La Paz, Bolivias huvudstad*

**Dag 11 - torsdag 5 november 2026 Från Puno till La Paz i Bolivia**

Vi lämnar Puno tidigt och sätter kurs söderut längs Titicacasjöns vidsträckta landskap till gränsstaden Desaguadero, vart vi reser från Peru till Bolivia. Resan fortsätter till det fascinerande arkeologiska området Tiahuanako. Detta gamla ceremoniella centrum var hjärtat i Tiahuanako-kulturen, som var föregångare till Inkariket. Här kan vi beundra imponerande stenmonument, precis tillhuggna block, Solporten och resterna av tempel som vittnar om avancerad kunskap inom både arkitektur och astronomi. Besöket ger en unik inblick i en civilisation som fortfarande omges av mystik. Efter lunch fortsätter resan över den enorma

högslätten Altiplano, ett storslaget landskap präglat av öppna vidder, lamor och snötäckta bergstoppar i horisonten. Kontrasterna är stora när vi närmar oss La Paz. Plötsligt uppenbarar sig staden i en dramatisk dalsänka, omgiven av berg på alla sidor – en av världens högst belägna huvudstäder. Vid ankomst tar vi linbanan, Mi Teleférico, ner i staden (självklart frivilligt). De moderna gondolerna ger en spektakulär utsikt över La Paz och en god överblick över stadens unika geografi. La Paz är byggd i en djup dal, där de rikare stadsdelarna ligger lägre och de mer folkrika områdena klättrar uppför dalsidorna mot högslätten El Alto. Staden är en fascinerande blandning av urbefolkningens traditioner, kolonialt arv och pulserande storstadsliv – färgrik, kaotisk och full av liv. Vi checkar in och övernattar på Hotel Presidente. *(Måltider inkluderade: Frukost / Lunch)*



*Den lilla staden Copacabana ligger vackert belägen vid Titicacasjöns strand på den bolivianska sidan. Den berömda Copacabana-stranden i Rio de Janeiro har fått sitt namn härifrån.*

## **Dag 12 – fredag 6 november 2026 La Paz och vidare till Copacabana**

Vi börjar dagen med sightseeing i La Paz och blir bekanta med stadens centrala områden. Turen ger oss en god inblick i stadens mångfald, där historiska byggnader, livliga marknader och moderna stadsdelar bildar en fascinerande helhet. La Paz bjuder på starka kontraster både geografiskt och kulturellt. Vi besöker också det speciella naturområdet Valle de la Luna – Moon Valley. Här har vind och regn genom tusentals år format ett nästan utomjordiskt landskap av spetsiga lerformationer och smala stigar. Namnet kommer av de särpräglade formerna som påminner om ett månlandskap, och besöket ger en fin kontrast till storstadens pulserande liv. Vi återvänder till staden för lunch på en trevlig lokal restaurang innan vi sätter kurs nordväst mot Copacabana vid Titicacasjön. Bilresan går genom ett vackert och öppet landskap på Altiplano, med vidder, små byar och glimtar av det glittrande blå vattnet i fjärran efter hand som vi närmar oss målet. Under vägen kommer vi till Tiquinasundet, ett smalt sund som förbinder de två

huvudbassängerna i Titicacasjön. Här transporteras fordonen över med små färjor, medan vi som passagerare går ombord på egna båtar. Copacabana är ett viktigt pilgrimsmål i Bolivia och har fått sitt namn från den lokala jungfru Maria-figuren Virgen de Copacabana, som senare gav namn åt den världsberömda stranden med samma namn i Rio de Janeiro. Vid ankomst checkar vi in på Hotel Rosario Lago Titicaca, vackert beläget vid sjöns strand. Här blir det gemensam middag och övernattnig i vackra omgivningar. (Måltider inkluderade: Frukost / Lunch / Middag)



Perus huvudstad Lima ligger precis vid Stilla havet och är en kosmopolitisk stad med över 10 miljoner invånare.

### **Dag 13 – lördag 7 november 2026 Tillbaka till Peru och inrikesflyg till Lima**

Efter frukost korsar vi gränsen tillbaka till Peru och vidare till flygplatsen i staden Juliaca för att ta flyg till huvudstaden Lima. Här väntar vår buss för att ta oss till stadsdelen Miraflores där vi också ska bo på Hotel José Antonio, som är systerhotell till dem vi bodde på i Cusco och Puno. Miraflores ligger allra längst ut vid Stilla havet och är en av de nyare stadsdelarna i Lima, cirka 15 km från gamla stan där spanjorerna grundade Lima år 1535. Reseledaren tar oss med på en promenad i Miraflores för att bli bekanta med området runt hotellet. Här är det nära till havet, vackra parker och tilltalande gator med fina butiker och bra restauranger. På kvällen samlas vi till avskedsmiddag på en bättre restaurang och kan sammanfatta minnen och upplevelser vi har haft tillsammans de senaste dagarna! (Måltider inkluderade: Frukost / Middag)

### **Dag 14 – söndag 8 november 2026 Sightseeing i Lima och hemresa till Norge**

Vi har kommit till den sista dagen på vår Peru-resa och måste få med oss en sightseeing i staden vid Stilla havet som i dag är säte för landets myndigheter. Vid floden Rímac grundade Spanien sitt vicekungadöme Lima år 1535 och insatte Francisco Pizarro som vicekung. I dag bor det närmare 10 miljoner människor i Lima och staden sträcker sig över 60 km nord-syd och 40 km öst-väst. Vi kör in till Plaza de Armas där presidentpalatset och domkyrkan ligger och tar en promenad i stadens centrum som står på Unescos världsarvslista. Vidare ska vi besöka ett arkeologiskt område som ligger mitt inne i storstaden och där man

har anlagt en bättre restaurang. Här får vi dagens lunch serverad innan vi reser vidare till flygplatsen där vi måste vara på plats i god tid före planerad avresa med KLM kl. 20:10. (Måltider inkluderade: Frukost / Lunch)

## Dag 15 - måndag 9 november 2026 Ankomst Amsterdam och vidare till Sverige

Efter mellanlandning i Amsterdam blir det ankomst till Arlanda/Landvetter/Kastrup sen eftermiddag. (Måltider inkluderade: Mat på flyget)

## PRISER OCH VILLKOR

**Pris: SEK 58 890,-** per person i dubbelrum

Enkelrumstillägg: SEK 6 890,-

Tillägg för enkelrum under hela vistelsen.

### Priset inkluderar

- Flygresa Oslo-Peru tur och retur med KLM samt inrikesflyg i Peru enligt program
- 13 hotellövernattningar med frukost på turistklasshotell
- Måltider enligt program
- Rundresa och inträdesbiljetter enligt dagsprogram
- Lokala engelsktalande guider
- Norsk reseledare

### Priset inkluderar inte

- Dryck till inkluderade måltider
- Dricks till lokala guider och chaufförer (ca 100 USD per deltagare)

Priset är baserat på gällande villkor för The Vibe AS, [www.thevibe.no/reisebetingelser](http://www.thevibe.no/reisebetingelser)

### **VID BOKNING**

Kom ihåg att uppge födelsedatum (6 siffror), passnummer samt passets giltighetstid. Vi behöver dessa uppgifter för inrikesflyg och tågresan till Machu Picchu. Om du inte har passnumret tillgängligt vid bokning kan informationen skickas in i efterhand.

### **VISUM**

Visum till Peru och Bolivia krävs inte för skandinaviska turister. OBS: Passet måste vara giltigt minst sex månader efter hemresan! Vi rekommenderar att du tar en fotokopia av passet och förvarar den separat från originalet.

### **VACCINATIONER**

Vi rekommenderar att du kontaktar husläkare, vaccinationscentral eller [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se) för närmare information och övriga frågor som rör hälsa under resan. Ta gärna med ett litet reseapotek utöver eventuella fasta mediciner. Det kan vara klokt att ta med tabletter mot åksjuka och huvudvärk, yoghurt-

tabletter (reglerar matsmältningen), koltabletter och Imodium (mot diarré), solkräm med hög solskyddsfaktor samt läppbalsam. God handhygien är viktig. Vi rekommenderar även att ta med desinfektionsspray eller gel som finns att köpa på apotek.

### **VALUTA**

Det kan vara bra att ta med lite amerikanska dollar (USD) eller euro i kontanter. De flesta bankkort accepteras och det finns god tillgång till bankomater. Den peruanska valutan heter nuevo sol (PEN) och kan växlas på hotell och växlingskontor (1 USD  $\approx$  3,4 PEN / 1 euro  $\approx$  4,0 PEN). Den bolivianska valutan heter boliviano (BOB) och kan växlas på hotell och växlingskontor (1 USD  $\approx$  6,9 BOB / 1 euro  $\approx$  8,1 BOB). Var försiktig med att växla pengar på gatan. Detta är lagligt och erbjuds "överallt", men risken att få falska sedlar är relativt stor. Vid ankomst till Lima rekommenderar vi att växla eller ta ut lokal valuta i bank eller bankomat vid bagagebandet. All handel i Peru och Bolivia sker i lokal valuta.

### **SHOPPING**

Peru och Bolivia har ett rikt utbud av indianskt konsthantverk. Du kan köpa handstickade tröjor och vävda mattor i lama- och alpacaull, guld- och silverarbeten, keramik, handdekorerat läder samt typiska souvenirartiklar – allt till mycket förmånliga priser.

### **HÖJD**

I Cusco (3 600 m ö.h.) och Puno (3 800 m ö.h.) märks den tunna luften tydligt. Hos vissa kan detta ge tillfällig huvudvärk, illamående och en känsla av att inte få tillräckligt med syre. Höjdsjuka kan motverkas med receptfria läkemedel som finns att köpa i Peru eller med druvsocker. Vid behov erbjuder vi även syrgas från flaska. Höjdsjuka kan förebyggas och behandlas med läkemedlet Diamox, som måste ordinerats av läkare före avresa. Den bästa medicinen är dock att ta det lugnt, dricka mycket vätska, gå långsamt och undvika stress. Personer med hjärtproblem eller högt blodtryck bör kontakta läkare innan resan. Erfarenhetsmässigt är högt blodtryck sällan ett problem på hög höjd. Vi har lagt upp resan för god höjdanpassning.

### **KLIMAT OCH KLÄDSEL**

Klimatet varierar beroende på höjd och avstånd till havet. Oktober och november är vår i Peru. Det innebär oftast soligt och behagligt väder med goda dagstemperaturer, men enstaka regnskuror kan förekomma. Kortärmat är normalt dagtid, men temperaturen sjunker på kvällar och nätter i Anderna. Ta därför med tröja och vindtät jacka. Vissa hotellrum kan upplevas som svala. Ta gärna med underställ om du lätt fryser på natten. Vanliga fritidskläder fungerar bra till middagar på hotellen. Kom ihåg bra promenadskor (gärna joggingskor) med bra grepp i sulan. En lätt regnjacka eller liten paraply kan behövas och kan även köpas under resan.

### **MAT**

Vid inkluderade måltider kan du tryggt äta det som serveras, med undantag för råkostsallader samt majonnäs/remouladsåser. Undvik att köpa mat från gatustånd. I övrigt gäller samma försiktighetsregler som i Sydeuropa: drick endast vatten på flaska, all frukt ska tvättas och skalas och undvik mat som inte är kokt eller stekt. Flera måltider ingår i programmet. Övriga måltider organiseras för dem som önskar gemensam middag. På bra restauranger kostar en middag inklusive dryck cirka 150–200 NOK. Vi försöker i möjligaste mån ta hänsyn till matallergier (gluten, laktos etc.) men påpekar att medvetenheten kring detta

inte är lika hög som i Europa och att vi därför inte kan garantera allergianpassade menyer. Vi rekommenderar att personer med celiaki tar med eget vakuumförpackat bröd från Norge till frukosterna.

### **STRÖM**

Båda länderna använder 220 V med kombinerade platta och runda (tunna) uttag. De flesta norska apparater med originalkontakter kan användas. Har du jordad kontakt (t ex till dator) behöver du adapter till platta stift (US-standard 10 mm) eftersom dessa stift är något tjockare.

### **DRICKS**

Det är vanligt att varje deltagare ger dricks till lokala guider och chaufförer. På denna resa uppgår detta till totalt cirka 100 USD per deltagare. Beloppet samlas in under en av de första dagarna så att reseledaren kan fördela dricksen under resans gång.

### **BAGAGE**

Fri bagagevikt på flygen är ett kolli på upp till 23 kg. Kom ihåg att lämna plats i bagaget för inköp i Peru. Till Machu Picchu behöver du en mindre ryggsäck eller väska eftersom stora resväskor inte får tas med på tåget. Resväskorna förvaras säkert under tiden. Maxvikt för handbagage är 12 kg per person.

### **(MOBIL)TELEFON**

Mobilnäten i båda länderna fungerar med moderna mobiltelefoner köpta i Sverige. Det är dock dyrt att ringa och skicka/ta emot SMS i mobilnäten. På hotellen finns vanligtvis WiFi som kan användas för meddelanden och samtal.

### **AVGÅNGSFLYGPLATS**

Utöver Arlanda flyger KLM även från Landvetter och Kastrup. Meddela oss vilken flygplats du önskar resa från. Detta kan resultera i en liten prisskillnad.

### **HOTELL**

Vi bor på följande hotell under resan:

- Lima – Hotel Holiday Inn Lima Airport
- Urubamba – Hotel La Casona de Yucay
- Machu Picchu – Hotel El Mapi
- Cusco – Hotel José Antonio Cusco
- Puno – Hotel José Antonio Puno
- La Paz – Hotel Presidente
- Copacabana – Hotel Rosario Lago Titicaca
- Lima – Hotel José Antonio Lima

Med förbehåll för ändringar till liknande hotell.