WIKINGER REISEN
Urlaub, der bewegt.

REISEINFORMATIONEN 2024

Reise 4306

Mexiko

Im Reich der Sonnenpyramide

Teotihuacán
Mexico City
Puebla
Oaxaca
Monte Albán
Tehuantepec
Palenque
Campeche
Izamal
Cancún
Valladolid
Selva
Lacandona
San Cristóbal

Inhalt

Reiseverlauf 1

Deine Reise von A-Z

Ausrüstungsliste 4
Bahnanreise/Zug zum Flug 4
Besonderheiten: COVID-19-Pandemie 5
Besonderheiten & (Verpflegungs-)Wünsche 5
Besonderheiten des Reiselandes 5
Besonderheiten deiner Reise 5
Devisen- und Zollbestimmungen 6
Einreisebestimmungen kurz & knapp 6
Einreisebestimmungen detailliert 7
Geld und Kreditkarten 7
Gesundheitsbestimmungen 8
Klima 8
Nebenkosten 9
Sprache 9
Strom 9
Unterbringung 9
Verpflegung 10
Versicherungen 10
Zeit 10
Hinweise für Reisen in große Höhen 11

Reiseverlauf

1. Tag: Willkommen in Mexiko
Abflug, Ankunft in Mexico City und Transfer ins Hotel. 3 Hotelübernachtungen in Mexico City.

2. Tag: "Stadt der Götter"
... wird das sagenumwobene Teotihuacán genannt. Nach dem Besuch der imposanten Pyramidenanlage fahren wir zurück in die Stadt. Es geht direkt zur Plaza Garibaldi, der Wiege der Mariachi-Musik. 120 km. (F, M)

3. Tag: Mexico City
Zu Fuß gehen wir entlang des Alameda-Parks in Richtung des historischen Zentrums. Hier besichtigen wir die imposante Kathedrale. Durch den Chapultepec-Park laufen wir bis zum Anthropologischen Museum, das wir ebenfalls besuchen. Bei einem Bootsausflug in den schwimmenden Gärten von Xochimilco, einem beliebten Ziel für Wochenendausflügler, lassen wir den Tag ausklingen. 40 km. (F, M)

4. Tag: Die Nopal-Felder von Tlayacapán
Wir verlassen den Großstadtdschungel und erreichen das Bundesland Morelos. Nahe der Ortschaft Tlayacapán wandern wir durch endlose Feigenkaktus-Plantagen, die sogenannten Nopales. Von hier haben wir mit etwas Wetterglück einen wunderbaren Blick auf den Popocatépetl. GZ ca. 3 Std., ± 150 m. Weiter geht es nach Puebla. 2 Hotelübernachtungen. 210 km. (F, M)

5. Tag: Die Welt der Agaven
Wir besuchen die Agaven-Hacienda Amoltepec außerhalb von Puebla. Auf einer Wanderung durch die weitläufigen Plantagen erfahren wir alles über den Agavenmost Pulque, Verkostung inklusive. GZ ca. 2 Std., ± 50 m. Nach einem gemütlichen Mittagessen kehren wir nach Puebla zurück. 260 km. (F, M)

6. Tag: Puebla & Kakteen
Am Morgen schlendern wir durch die "Stadt der Engel" bevor wir durch die Sierra Madre weiter nach Oaxaca fahren. Unterwegs erkunden wir einen ethnobotanischen Garten (GZ ca. 1 Std., ± 50 m), der eine der höchsten Kakteendichten ganz Mexikos aufweist. 2 Hotelübernachtungen in Oaxaca. 370 km. (F, M)

7. Tag: Oaxaca & Zapoteken
Hoch über der Stadt Oaxaca thront die frühere Hauptstadt der Zapoteken: Monte Albán (UNESCO Weltkulturerbe). Bevor wir die Ausgrabungen des einst wichtigsten Zentrums der lokalen Hochkultur besichtigen, lernen wir auf dem Markt neue Düfte und Früchte kennen. Wieder in Oaxaca, schlendern wir durch das historische Zentrum (UNESCO-Weltkulturerbe). 20 km. (F)

8. Tag: Sierra Norte
Wir begeben uns in die Welt der kleinen Bergdörfer der üppig-grünen Sierra Norte.

Begleitet von Bergpanoramen wandern wir auf knapp 3.000 m Höhe (GZ ca. 3 Std., ± 100 m). Vor der Weiterfahrt nach Tehuantepec lassen wir uns ein typisches Mittagessen mit den Bewohnern eines der Bergdörfer schmecken und bereiten unsere eigene Tortilla zu. Hotelübernachtung in Tehuantepec. 250 km. (F, M)

9. Tag: Sumidero-Canyon
Ziel unseres heutigen Fahrtages ist der Cañón del Sumidero, dessen schroffe Felswände bis zu 1.000 m steil in den Himmel ragen. Wir durchqueren die 35 km lange Schlucht per Boot. Weiterfahrt nach San Cristóbal und 2 Hotelübernachtungen. 370 km. (F)

10.-11. Tag: San Cristóbal, Markt & Palenque
Wir besuchen das indigene Dorf San Juan Chamula. Über Wiesenwege wandern wir ins benachbarte Zinacantán. GZ 1-2 Std., ± 200 m. Am Nachmittag ist noch Zeit für das bezaubernde Städtchen San Cristóbal. Neben einem für die Region typischen Markt genießen wir das besondere koloniale Flair der Stadt. Am 11. Tag brechen wir auf zur Ruinenstadt Palenque (UNESCO-Weltkulturerbe). Gemeinsam mit einem Angehörigen der Ch´ol-Volksgruppe erleben wir die Ausgrabung authentisch und abseits der Massen. GZ 2-3 Std., ± 50 m. Hotelübernachtung in Palenque. 30 km und 220 km. (2 x F)

12.-13. Tag: Mayas & Regenwald
Wir fahren an die Grenze zu Guatemala und erreichen per Boot die im Regenwald verborgene Ausgrabungsstätte von Yaxchilán. Weiter geht es nach Frontera Corozal, eine kleine Siedlung direkt am Grenzfluss Usumacinta. Nicht weit davon entfernt, besichtigen wir die Maya-Ausgrabungen von Bonampak, die sich durch prächtige Fresken auszeichnen. Die dort ansässigen Lacandonen vertreten die kleinste ethnische Volksgruppe Mexikos. Danach Rückfahrt nach Palenque. Je 1 Hotelübernachtung in Frontera Corozal und Palenque. 220 km und 150 km. (2 x F, 2 x M, 1 x A)

14.-15. Tag: Campeche & die Puuc-Route
Auf unserer heutigen Fahrstrecke nach Campeche kommen wir an den schneeweißen Stränden am Golf von Mexiko vorbei. Bevor wir die quirlige Hafenstadt Campeche erreichen, lädt uns das türkisfarbene Wasser zum Baden ein. Die Kolonialstadt wurde 1999 zum Weltkulturerbe erklärt. Am 15. Tag erkunden wir auf der Puuc-Route die wenig besuchten archäologischen Stätten von Kabah und Sayil. Beide Orte lagen im Einflussbereich der bedeutenden Maya-Stadt Uxmal (UNESCO-Weltkulturerbe). Je 1 Hotelübernachtung in Campeche und Izamal. 360 km und 300 km. (2 x F)

16. Tag: Cenoten oder Chichén Itzá
Bei Valladolid erreichen wir ein Gebiet, das für seine Cenoten bekannt ist. Die teils metertiefen Kalksteinlöcher sind mit Süßwasser gefüllt und bieten sich daher für ein ausgiebiges Bad an. Alternativ kann der heutige Tag für die Besichtigung von Chichén Itzá (fakultativ, ca. 35 USD pro Person) genutzt werden. Hotelübernachtung in Valladolid. 120 km. (F)

17. Tag: Heimreise

Transfer nach Cancún und Rückflug. 160 km. (F)

18. Tag: Ankunft

Hinweis: Bitte beachte, dass es zu witterungs- und organisatorisch bedingten Änderungen kommen kann. Der Reiseleiter wird vor Ort den aktuellen Ablauf mit euch besprechen.

Deine Reise von A-Z

Ausrüstungsliste

- Reisepass, Reiseunterlagen, Zahlungsmittel
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- Tagesrucksack (ca. 25 l Volumen)
- Gut eingelaufene leichte Wanderschuhe mit gutem Profil
- Leichte Ersatzschuhe, evtl. Trekkingsandalen
- Leichte Sommerkleidung/dünne Fleecejacke
- Warme Kleidung/Jacke (besonders in den Wintermonaten Ende November bis Februar)
- Leichter Regenschutz, ggf. Regenschirm
- Kopfbedeckung, Sonnenschutz
- Badesachen, kl. Handtuch (für das Baden in der Cenote)
- Insektenschutzmittel
- Reiseapotheke, persönliche Medikamente
- Multifunktionsstecker für landestypische Steckdosen (siehe Punkt „Strom")
- Ggf. Taschenlampe (vorzugsweise Stirnlampe)
- Fotoausrüstung
- Leinenbeutel für Einkäufe (im Sinne der Müllreduzierung durch Vermeidung von Plastiktüten)
- Mund- und Nasenschutzmasken
- Handdesinfektionsmittel und ggfs. Desinfektionstücher

Da es gelegentlich vorkommt, dass Gepäck verspätet ins Zielgebiet nachgeliefert wird, empfehlen wir dringend, Wanderschuhe während des Fluges anzuziehen und nicht ins Hauptgepäck zu geben.

Erfahrungsgemäß kann sich bei Wanderschuhen nach 5-6 Jahren der Kleber lösen, mit dem die Sohle am Schuh befestigt ist. Bitte prüfe daher vor Abreise den Zustand deiner Wanderschuhe, da ein Neukauf während der Reise nur schwerlich bzw. gar nicht möglich ist.

25.000 Ideen für Reise, Abenteuer und Outdoorsport findest du bei unserem offiziellen Ausrüstungspartner Globetrotter Ausrüstung: www.globetrotter.de.

Bahnanreise/Zug zum Flug

Das Bahnticket in der 2. Klasse ist im Reisepreis enthalten. Die Rail&Fly-Fahrkarten gelten in Zügen des Nah- und Fernverkehrs sowie in ausgewählten Nichtbundeseigenen Eisenbahnen (NE-Bahnen). Nähere Informationen findest du auf https://wikinger.bahnanreise.de/faq.
Mit den Reiseunterlagen erhältst du Gutscheincodes, um deine Fahrkarte online zu buchen. Im Buchungsprozess bestimmst du das Datum der Fahrt (am Abflugtag oder einen Tag vorher, am Ankunftstag oder einen Tag später – eine nachträgliche Änderung bis einen Tag vor Abreise ist möglich), kannst Sitzplätze buchen oder ein

Upgrade auf die 1. Klasse vornehmen. Detaillierte Informationen zu den Gutscheincodes erhältst du mit deinen Reiseunterlagen.

Da Verspätungen durch äußere Einflüsse nie ausgeschlossen werden können, plane deine Bahnfahrt bitte so, dass Du den Check-in-Schalter drei Stunden vor Abflug erreichst – dies gilt insbesondere zu Ferienzeiten und für große Flughäfen.

Besonderheiten: COVID-19-Pandemie

Im Rahmen einer Pandemie können sich nationale und/oder regionale Rahmenbedingungen und Vorschriften sehr dynamisch ändern.
Aktuelle Informationen zur Reisedurchführung findest du stets hier: www.wikinger-reisen.de/faq
Darüber hinaus veröffentlichen wir unter dem genannten Link immer aktuelle Infos und Neuigkeiten, die es vor und während der Reise zu beachten gilt.

Wenn du nicht die deutsche Staatsbürgerschaft besitzt oder dein ständiger Wohnsitz außerhalb Deutschlands liegt, erkundige dich bitte unbedingt rechtzeitig über abweichende Bestimmungen wie Einreiseverbote oder Quarantänevorschriften.

Besonderheiten & (Verpflegungs-)Wünsche

- Kurzfristige Erreichbarkeit vor deiner Reise: Bitte teile uns, sofern noch nicht geschehen, unbedingt deine Mobilnummer (alternativ Festnetz mit Erreichbarkeit zwischen 9 und 18 Uhr) mit, **damit wir dich im Falle von kurzfristigen Flugverschiebungen, Streiks** oder anderen dringenden Fällen vor Reiseantritt telefonisch erreichen können.

- Bitte informiere uns direkt bei der Buchung über eventuelle Wünsche, wie z.B. „vegetarische Verpflegung". Wünsche, die wir weniger als 1 Monat vor Abreise erhalten, können gegen eine Service-Gebühr von 25 EUR berücksichtigt werden.

- Bei unseren Reisen können nicht alle Wünsche berücksichtigt werden. Dies gilt z.B. für sehr individuelle Verpflegungswünsche und oder Lebensmittelunverträglichkeiten. Hier sollte jedem Reisegast deutlich bewusst sein, dass keinesfalls die gewohnten Standards von Zuhause angesetzt und erwartet werden können.

- Zu deiner eigenen Sicherheit und um sich gegen Diebstahl zu schützen empfehlen wir Wertgegenstände nie sichtbar zu tragen und wichtige Dokumente (wie Pässe) und Bargeld im Safe im Zimmer (sofern vorhanden) zu deponieren.

Besonderheiten des Reiselandes

Aufgrund der Straßenverhältnisse in Mexiko können auch kurz erscheinende Etappen mehrere Stunden in Anspruch nehmen.

Besonderheiten deiner Reise

Bitte beachte im Folgenden den Punkt "Hinweis für Reisen in großen Höhen" im Hinblick auf den 8. Reisetag.

Devisen- und Zollbestimmungen

Die Ein- und Ausfuhr von Landes- und Fremdwährung ist unbeschränkt möglich. Bei der Einreise mitgeführte Beträge über US$ 10.000 müssen deklariert werden.

Zollfrei eingeführt werden dürfen (bei Einreise mit dem Flugzeug oder mit dem Schiff):
• 10 Zigarettenschachteln oder 25 Zigarren oder 200 g Tabak
• 3 l Spirituosen oder 6 l Wein
• Geschenke im Gesamtwert von bis zu US$ 500

Ein generelles Einfuhrverbot gilt für:
• Lebensmittel sowie Pflanzen

Die Ausfuhr von Gold (außer Goldschmuck), Antiquitäten und archäologischen Gegenständen, Korallen und Kakteen ist untersagt.

Das Bundesministerium der Finanzen stellt Reisenden kostenfrei die App "Zoll und Reise" zur Verfügung. Diese kann Urlaubern helfen, schnell und einfach herauszufinden, welche Waren bei der Einreise nach Deutschland erlaubt sind und wovon man besser die Finger lassen sollte. Zur App gelangst du über die Website des Ministeriums (www.bundesfinanzministerium.de) unter Punkt „Service".

Einreisebestimmungen kurz & knapp

Auf einen Blick:
- PASSDATEN an Wikinger? **NEIN**
- VISUM erforderlich? **NEIN**
- ETA oder ESTA? **JA**, bei Umstieg in Kanada oder USA

Bei einem (Transit-)Aufenthalt in Kanada oder USA (bspw. flugbedingt) ist eine elektronische Einreisegenehmigung (ETA oder ESTA) zwingend erforderlich!

Erste Schritte:
- SOFORT: Namen auf deiner Buchungsbestätigung kontrollieren - uns muss unbedingt dein vollständiger Name laut maschinenlesbarem Teil des Reisepasses vorliegen
- SOFORT: Gültigkeit des Reisepasses kontrollieren und ggf. rechtzeitig beantragen. Generell gilt: Gültigkeit mind. 6 Monate über das Reiseende hinaus = ausreichend.
- SOFORT: Mit den nachfolgenden Bedingungen vertraut machen und ggfs. Fristen im Kalender eintragen

Bitte bedenke, dass sich Einreisebestimmungen kurzfristig ändern können. Aktuelle Informationen erhältst du beim Auswärtigen Amt oder der zuständigen Botschaft.

Für Gäste, die nicht die deutsche Staatsbürgerschaft besitzen, können andere Bestimmungen für die Einreise gelten. Die für nicht-deutsche Staatsbürger gültigen Bestimmungen kannst du einfach und schnell auf unserer Internetseite abfragen unter www.wikinger-reisen.de/pass.php

In diesem Zusammenhang beachte bitte den Punkt 8 in den Allgemeinen Reisebedingungen der Wikinger Reisen GmbH. Die AGB findest du in unseren Katalogen sowie unter www.wikinger.de.

Einreisebestimmungen detailliert

Zur Einreise nach Mexiko benötigst du für einen Aufenthalt bis zu 180 Tagen kein Visum. Es genügt ein maschinenlesbarer Reisepass (bordeauxfarben), der noch mindestens sechs Monate gültig sein muss. Bei der Einreise stempelt der Grenzbeamte das Datum der Einreise in den Pass und vermerkt nach eigenem Ermessen die gewährte Aufenthaltsdauer sowie den letztmöglichen Aufenthaltstag. Bitte achte daher darauf, dass die vermerkte Aufenthaltsdauer ausreichend ist.

Geld und Kreditkarten

Die mexikanische Währungseinheit ist der Nuevo Peso (MXN; 1 MXN = 100 Centavos). Wir empfehlen die Mitnahme von (ausreichend) Euro in bar. Da du vor Ort meistens den günstigeren Wechselkurs erhälst, bewährt es sich direkt nach deiner Ankunft im Reiseland am Flughafen ca. 150 - 200 EUR (ggf. mehr) in die Landeswährung umzutauschen.

Weitere Geldbeträge kannst du im Verlauf der Reise umtauschen oder mit deiner Kredit- oder EC-Karte (mit Maestro-Zeichen) am Geldautomaten in Landeswährung abheben (halte dir vor Ort am besten beide Alternativen offen).
Beachte jedoch, dass EC-Karten nicht immer und überall akzeptiert werden und vereinzelt auch die Kreditkarten tlw. bei manchen Banken ebenfalls nicht funktionieren oder auf ein Tageslimit von 1.000 Pesos begrenzt sind. Nehme daher bitte als Notpuffer ausreichend Bargeld – ggf. auch in US-Dollar – mit. Sollte der Umtausch bzw. die Abhebung am Flughafen nicht direkt möglich sein, wird deine Reiseleitung dich über alternative Umtauschmöglichkeiten informieren. Beachte jedoch, dass sich der Umtausch als sehr bürokratische Angelegenheit herausgestellt hat, die tlw. etwas Zeit in Anspruch nehmen kann. Wir empfehlen, jeweils nur begrenzte Mengen an Bargeld zu wechseln, da der Rücktausch teilweise nicht erlaubt oder mit höheren Verlusten verbunden ist. Internationale Kreditkarten werden meist – außer tlw. in kleineren Orten – akzeptiert.

Die neuen V-Pay-Karten werden in Mexiko nicht akzeptiert. Von der Mitnahme von Travellerschecks raten wir ab. Bitte kläre vor deiner Reise mit deinem Bankinstitut, ob deine EC-Karte für die Verwendung im Ausland freigeschaltet ist.

Wechselkurs (Stand Juni 2023):

1 EUR = 19,10 Peso

Gesundheitsbestimmungen

Pflichtimpfungen:
- keine

Empfohlene Reiseimpfungen:
- Tetanus-, Diphtherie-, Polio-, Pertussis (Keuchhusten)- Impfung, Masern
- Hepatitis A und B, Typhus und Tollwut

Besonderheiten:
- Für diese Reise solltest du gesundheitlich einen guten Allgemeinzustand aufweisen. Die Wanderungen sind mit normaler Kondition gut zu bewältigen.
- In ländlichen Gebieten unterhalb 1.000 m besteht ganzjährig ein mäßiges Malaria-, Dengue-Fieber- und Zika Virus-Risiko. Aus diesem Grund empfehlen wir einen ganztägigen Schutz gegen Mückenstiche, z.B. die Verwendung von Moskitoabwehrmitteln zum Auftragen auf die Haut und körperbedeckende Kleidung.

Generelle Empfehlung:
- Für individuelle Auskünfte kontaktiere bitte deinen Hausarzt, die Gesundheitsämter oder Tropeninstitute
- Auch wenn du eine Auslandsreisekrankenversicherung abgeschlossen hast, verlangen viele Ärzte, Krankenhäuser und Rettungsdienste zunächst eine Vorauszahlung. Da die Kosten für die ärztliche Behandlung weit über denen in Deutschland liegen können, empfehlen wir die Mitnahme einer Kreditkarte

Weitere Informationen:
- Aktuelle reisemedizinische Länderinformationen findest du jederzeit aktuell bei Centrum für Reisemedizin unter www.crm.de
- Auskünfte geben auch Gesundheitsämter und Tropeninstitute: http://wkngr.de/rki_infos.

Klima

Mexiko ist ein Ganzjahres-Reiseziel. Man unterscheidet 3 Klimazonen: die heiße Zone (Tierra caliente), die gemäßigte Zone (Tierra templada) und die kalte Zone (Tierra fría). Die heiße Zone befindet sich in den Lagen bis 1.000 m Höhe. Sie ist tropisch feucht mit Temperaturen ganzjährig über 25°C. In den Lagen von 1.000 bis 2.000 m schließt sich die gemäßigte Zone an. Sie ist geprägt durch subtropisches Klima mit Temperaturen zwischen 18 und 22°C. Über 2.000 m finden wir die kalte Zone mit kalten Wintern und angenehm warmen Sommern. Sie ist gekennzeichnet durch große Tag- und Nacht-Temperaturschwankungen. Generell unterscheidet man zwischen Regen- und Trockenzeit. Die Regenzeit ist von Mai bis Ende September, die Niederschlagsmengen sind in den einzelnen Regionen jedoch recht unterschiedlich. In der tropischen Klimazone fallen mehr Niederschläge, die meist durch kurze heftige Schauer am Nachmittag gekennzeichnet sind.

Mexico City	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Max. Temp.	19	21	24	25	26	24	23	23	23	21	20	19
Min. Temp.	6	6	8	11	12	13	12	12	12	10	8	6
Regentage	2	1	2	6	9	14	19	18	17	8	3	2

Cancún	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Max. Temp.	28	29	32	33	33	34	33	33	32	31	29	28
Min. Temp.	17	17	19	20	23	23	23	23	22	22	19	18
Regentage	4	2	1	2	5	10	11	12	13	7	3	3

Nebenkosten

Deine Reise enthält die im Katalog genannten Verpflegungsleistungen (s. Punkt Verpflegung). Für nicht im Reisepreis enthaltene Mahlzeiten und Getränke kannst du ca. 30 EUR pro Tag einkalkulieren. Auch ein individuelles Budget für Getränke, Trinkgelder, persönliche Einkäufe und Souvenirs empfehlen wir bei deiner Planung zu berücksichtigen.
Wir sehen Trinkgelder als eine freiwillige Leistung an, über deren Vergabe jeder Reisegast selber entscheiden sollte. Bitte bedenke jedoch, dass Trinkgelder in vielen Kulturen üblich und auf Grund des relativ niedrigen Lohnniveaus wichtiger Bestandteil des Einkommens sind.

Sofern du zufrieden bist, freuen sich die Reiseleitung, Busfahrer, lokale Führer und ggf. auch deine Begleitmannschaft über eine Anerkennung. Das Bedienungsgeld ist in besseren Hotels und Restaurants bereits enthalten. Es ist aber üblich, an die Bediensteten in Restaurants ein Trinkgeld in Höhe von 10-15% der in Anspruch genommenen Leistungen zu entrichten. Bitte bedenke, dass ohne Trinkgeld der Service schlechter ausfallen kann, durch zu viel Trinkgeld aber die Preise verdorben werden können. Deine Reiseleitung berät dich gern.

Sprache

Amtssprache ist Spanisch. Das mexikanische Spanisch wird von zahlreichen Wörtern der Indianersprachen bereichert, wodurch es sich vom normalen Spanisch relativ stark unterscheidet. Geringe Spanischkenntnisse sind vorteilhaft, zaubern sie doch überall ein Lächeln auf die Gesichter. In den größeren Hotels und den Touristenorten ist eine Verständigung auch auf Englisch möglich. Weiterhin werden wir auf dieser Reise der Tzotzil-, Lacandonen- und Mayasprache begegnen.

Strom

Die Stromspannung beträgt 110-135 Volt Wechselstrom. Wegen unterschiedlicher Steckdosentypen empfehlen wir die Mitnahme eines internationalen Adaptersets. In Mexiko sind die Steckertypen A und zunehmend auch B vertreten.

Den passenden Reiseadapter für deine gebuchte Fernreise findest du hier:
www.wkngr.de/steckdosen

Unterbringung

Eine vorläufige Liste der Unterkünfte findest du auf der Reiseseite im Internet; mit deinen Reiseunterlagen ca. 2-3 Wochen vor Abreise erhältst du dann die endgültige Liste. Es kann jederzeit zu kurzfristigen Änderungen kommen. Alle Angaben ohne Gewähr.

Die Übernachtungen finden in Mittelklassehotels statt. In Frontera Corozal übernachten wir einmal in einem einfachen Hotel in Mehrbettzimmern.

Verpflegung

Falls bei deiner Reise Mahlzeiten inkludiert sind, ist die Anzahl der Mahlzeiten unter dem Punkt „Eingeschlossene Leistungen" in der Ausschreibung definiert. Im Reiseverlauf findest du am Ende einer Tagesbeschreibung die jeweiligen Abkürzungen zur besseren Übersicht (F = Frühstück, M = Mittagessen oder Picknicklunch lt. Ausschreibung, A = Abendessen).

Die Mahlzeiten werden in der Regel gemeinsam mit deinen Mitreisenden in der jeweiligen Unterkunft oder in einem Restaurant eingenommen. Bei der Auswahl der Restaurants ist die Reiseleitung gerne behilflich.

Versicherungen

Eine **Absicherung für Stornokosten** vor Beginn der Reise oder **Mehrkosten im Falle eines Reiseabbruchs**, sowie einen **verlässlichen Reisekrankenschutz** empfehlen wir jedem Reisenden. Zusammen mit unserem Partner, der ERGO Reiseversicherung AG (ERV), bieten wir verschiedene Tarife an. Informationen findest du unter www.wikinger.de/reiseschutzpaket oder rufe uns an.

Bei Reisen mit Fluganreise umfassen die Versicherungsleistungen auch die **Erstattung von Ersatzkäufen** bis EUR 500,-, sollte dein Reisegepäck verspätet von der Fluggesellschaft zugestellt werden. Dies gilt nicht für Flugleistungen, die in Eigenregie gebucht werden.

Zeit

Die Zeitverschiebung nach Mitteleuropa beträgt minus 7 Stunden, während der Sommerzeit minus 8 Stunden.

Wir wünschen dir schon jetzt erlebnisreiche Urlaubstage mit Wikinger Reisen.

Stand: Juni 2023 **Alle Angaben ohne Gewähr**

Hinweise für Reisen in große Höhen

Die Höhenkrankheit kann ab einer Höhe von 3.000 m vorkommen und äußert sich durch folgende Symptome: Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Halluzinationen, Schlaf- und Appetitlosigkeit, Erbrechen, trockener Husten mit Auswurf. Die milden Formen der Erkrankung klingen meist innerhalb weniger Tage von selbst ab. Sollte dies nicht der Fall sein, so bleibt als letzte Möglichkeit der Linderung nur, den Betreffenden auf eine niedrigere Höhe zu bringen. Verspürt er dann keine Erleichterung, so könnte durchaus eine andere Erkrankung vorliegen.

Warum kann es zur Höhenkrankheit kommen?

Der Organismus ist bei großen Höhen zunächst um ein annähernd normales Sauerstoffangebot für seine Zellen bemüht. Diese Alarmreaktion (verstärkte Atmung und erhöhter Pulsschlag) schützen den Körper, während er langfristigere Anpassungsvorgänge vorbereitet. Die verstärkte Atmung wird als wirksamstes Mittel beibehalten. Zusätzlich bildet er neues Hämoglobin und steigert die Anzahl der roten Blutkörperchen. Unter normalen Bedingungen sind zwischen 20 und 30 Prozent der Blutkapillaren des Körpers inaktiv. Bei verringertem Luftdruck werden einige von ihnen herangezogen, um das Gewebe effektiver mit Blut zu versorgen. Innerhalb der Zellen schließlich fördern enzymatische Anpassungsvorgänge den anaeroben (sauerstoffunabhängigen) Stoffwechsel. Auf Sauerstoffmangel reagiert der Organismus in komplizierter, scheinbar widersprüchlicher Weise. Die Atmung wird tiefer und schneller, so dass mehr Luft tief in die Lungen gelangt; der Sauerstoffpartialdruck in den Lungenbläschen steigt, und die Kohlendioxidkonzentration im Blut sinkt. Diese Reaktionen provozieren allerdings eine Krise: Zwar kann und muss dem Sauerstoffmangel durch Hyperventilation abgeholfen werden, doch würde das dadurch bedingte Sinken des Kohlendioxidspiegels das Säure-Basen-Gleichgewicht stören und einen Anstieg des PH-Wertes, eine Alkalose zur Folge haben. Diese Zwangslage meistert der Organismus durch einen Kompromiss: Er forciert die Atmung so weit, dass die Lungenbläschen mehr Sauerstoff erhalten, scheidet zugleich aber über die Nieren vermehrt Hydrogencarbonat aus, um die drohende Alkalose zu kompensieren. Wie wirkungsvoll sich der Körper akklimatisiert, hängt davon ab, ob die beiden gegensätzlichen Forderungen – zusätzliches Sauerstoffangebot und konstanter PH-Wert – erfüllt werden.
Damit entscheidet sich, ob man von der Höhenkrankheit verschont bleibt oder nicht.

Welche Verhaltensregeln sind zur Vermeidung der Höhenkrankheit unbedingt zu beachten?

- Akklimatisation: Gegen die Beschwerden der Höhenkrankheit hilft nur eine richtige und vorsichtige Höhenanpassung nach der Regel. "Geh nicht zu schnell hoch – Geh langsam!"
- Gesundheitlicher Check–Up: Wir empfehlen, vor Reiseantritt, deinen Hausarzt aufzusuchen und deine körperliche Konstitution (z.B. Blutdruck, Puls etc.) überprüfen zu lassen.

- Kondition: Entgegen der weit verbreiteten Annahme kann eine gute Kondition leider nicht die Höhenkrankheit verhindern, jedoch ist ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer als Reisevorbereitung dahin gehend hilfreich, dass Gelenk- und Muskelschmerzen vorgebeugt werden kann.
- Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme: Führe deinem Körper mindestens 3 Mal täglich vitaminreiche Nahrung zu und trinke viel Tee oder Wasser, mindestens 4 – 5 Liter am Tag und vermeide generell Alkohol.
- Selbstdisziplin: Beachte, dass dein Körper in größeren Höhen sehr empfindlich auf Überanstrengung reagiert. Vermeide unnötige Anstrengungen und passe deine Bewegungen, insbesondere deine Wandergeschwindigkeit den großen Höhen an. Kontrolliere regelmäßig deine Atmung und versuche stets – zur Vermeidung von Erkältungen – durch die Nase und nicht durch den Mund zu atmen.

Folgende Dinge empfehlen wir dir zur Mitnahme:
• Transportflasche für Tee oder Wasser
• Hochgebirgs-Sonnenschutz, d. h. mindestens Faktor 20 (besser 40) und ein geeignetes Pflegemittel für die Lippen
• Teleskopstöcke zur Entlastung der Zwischenrippen-Atmung
• Kopfbedeckung und Stirnband

Wir versichern dir, dass bei all unseren Fernreisen in große Höhen eine ausreichende Akklimatisierung stets im Vordergrund steht. Selbstverständlich können wir nicht ausschließen, dass du als unser Reisegast Symptome der Höhenkrankheit erleben wirst. Bei ernsteren Beschwerden bitten wir dich dringend, diese nicht zu verschweigen, sondern dich an den Reiseleiter zu wenden.

GEMEINSAM FÜR EINE BESSERE WELT

Jeder Reisende steuert durch seine Buchung den Öko-Trend im Tourismus. Indem du dich für Wikinger Reisen entscheidest, wählst du den Weg des verantwortungsvollen Reisens. Als Wanderer oder Radfahrer bewegst du dich von Natur aus sanft im Reiseland. Du unterstützt die faire Vergütung lokaler Partner und damit deiner Gastgeber vor Ort. Die Welt gibt uns so viel Schönes – gemeinsam geben wir etwas zurück.

EINHEIMISCHE WIRTSCHAFT FÖRDERN

Wikinger Reisen pflegt zu seinen Agenturen und Hoteliers in den Reisegebieten partnerschaftliche Beziehungen und sucht sie nach den Kriterien Qualität, Nachhaltigkeit und Zuverlässigkeit aus. Damit wird dein Reiseerlebnis nicht nur persönlicher und authentischer, sondern fördert gleichzeitig die soziale Infrastruktur vor Ort.

GEORG KRAUS STIFTUNG

Mit deiner Buchung bei Wikinger Reisen förderst du eines von 50 Bildungsprojekten in Afrika, Asien oder Lateinamerika. Denn 20 % des Gewinns aus deiner gebuchten Wikinger-Tour fließen immer in ein Entwicklungsprojekt der Georg Kraus Stiftung, die vom Wikinger-Gründer in den 90er-Jahren ins Leben gerufen wurde.

Georg Kraus Stiftung
Gefördert durch Wikinger Reisen

NATURPARK QUIZAPÚ

In Chile schützen wir zusammen mit einer lokalen Stiftung ein über 2.000 Hektar großes Wildnis-Gebiet mitsamt einer Pflegestation für verletzte Wildtiere durch den Kauf des Grundstücks. Die touristische Nutzung steht dabei nicht im Vordergrund. Ein Eingriff in die Natur ist deshalb nicht vorgesehen. Aber wir hoffen, dass wir dir unser Projekt eines Tages vor Ort zeigen können.

CO_2-KOMPENSATION

Du erhältst zu jeder Flugreise mit durch Wikinger Reisen gebuchte Flugleistungen ein Rail & Fly-Ticket, für die umweltbewusste Anreise zum Flughafen dazu. Zudem ist die CO_2-Kompensation der von Wikinger Reisen gebuchten Flüge bei allen Flugreisen bereits im Reisepreis inbegriffen. Die Kompensation der Europareisen läuft über ein Klimaschutzprojekt der Organisation „myclimate", welches in Laos für sauberes Trinkwasser sorgt. Bei unseren Fernreisen unterstützen wir mittels der Kompensation „Die Ofenmacher" beim Bau rauchfreier Küchenöfen.

Weitere Infos findest du unter:

www.wikinger.de/sanfter-tourismus

Die Ofenmacher e.V.

myclimate
shape our future