



## **REISEINFORMATIONEN 2019**

**Reise 4528**

**Bolivien zu Fuß**



## **Inhalt**

Reiseprogramm.....	1
Ihre Reise von A-Z .....	4
1. Ausrüstungsliste.....	4
2. Bahn/Zug zum Flug .....	5
3. Besonderheiten & (Verpflegungs-)Wünsche .....	5
4. Devisen- und Zollbestimmungen .....	7
5. Einreisebestimmungen kurz & knapp .....	8
6. Spezifische Bestimmungen für Ihre Reise .....	9
7. Geld und Kreditkarten.....	10
8. Gesundheitsbestimmungen.....	11
9. Klima.....	13
10. Nebenkosten .....	14
11. Sprache .....	15
12. Strom .....	15
13. Unterbringung .....	15
14. Verpflegung.....	15
15. Versicherungen .....	16
16. Zeit .....	16
Eigene Notizen .....	17
Hinweise für Reisen in große Höhen .....	18

## Reiseprogramm

### **1. Tag: Bolivien, wir kommen!**

Abflug Richtung Südamerika.

### **2. - 3. Tag: Nationalpark Amboro**

Ankunft in Santa Cruz und Transfer zu unserer Urwaldlodge. Der angrenzende, weitgehend unerforschte Amboro-Nationalpark lockt uns mit elf Ökozonen – so viele wie in ganz Costa Rica. Die Vielfalt ist unermesslich und reicht von Regen- über Nebel- bis hin zu Trockenwäldern. Hier fühlen sich seltene Tierarten wie der Andenbär, aber auch fast 300 Schmetterlings- und über 800 Vogelarten wohl. Die nahezu unberührte Natur lernen wir auf zwei Wanderungen kennen. GZ ca. 3 und 1,5 Stunden. 2 Lodgeübernachtungen beim Amboro-NP. 90 km an Tag 2. (1 x F, 1 x M, 2 x A)

### **4. - 5. Tag: Nationalpark Carrasco**

Ein langer Fahrtag führt uns nach Villa Tunari, idyllisch gelegen in den dicht bewaldeten Osthängen der Anden. Nicht weit entfernt liegt der Carrasco-Nationalpark, bedeckt von immergrünem tropischem Tiefland- und Bergregenwald. Hier wandern wir am 5. Tag zu Höhlen, in denen sich Vampirfledermäuse und skurrile Ölvögel verstecken und kommen an einer Kokapflanzung vorbei. GZ 3-4 Stunden. Am Nachmittag besuchen wir die Tierauffangstation „La Hormiga“. Vorsicht: Hier können wir von frechen Affen beklaut werden! 2 Lodgeübernachtungen in Villa Tunari. 400 + 65 km. (2 x F)

### **6. - 7. Tag: Nationalpark Tunari**

An der malerischen Lagune Paraiso wandern wir noch einmal inmitten tropischer Pracht. GZ ca. 2 Stunden. Danach geht es weiter in das trockene Hochland Cochabambas. Schon von Weitem begrüßt uns die 34 m hohe Christusstatue „El Cristo“. Von unserer gemütlichen Unterkunft am Fuße des Cerro Tunari (5.035 m) führt uns am 7. Tag ein steiler Wanderpfad den Berghang hoch durch den Nationalpark Tunari. GZ ca. 5 Stunden. Hier geht es an knorrigen Quenua-Bäumen vorbei, Riesenkolibris naschen häufig an den Erdbromelien und Bergbauern ringen den Terrassenfeldern ihre karge Ernte ab. Anschließend erfahren wir beim Besuch einer deutschen Auswanderin mehr über das Leben in Bolivien und die Unterschiede zur Heimat. Dabei genießen wir ein typisches Essen

aus dem Lehmofen. 2 Hotelübernachtungen im Tunari-NP. 210 + 25 km. (2 x F, 1 x M)

### **8. - 9. Tag: „Weiße Stadt“ Sucre**

Wir vermeiden die lange Fahrt auf rauer Piste mit einem kurzen Flug in die konstitutionelle Hauptstadt Sucre (UNESCO-Weltkulturerbe). Nachmittags schlendern wir durch die Altstadt mit ihren weißen Gebäuden. Daher wird sie auch „Weiße Stadt“ genannt, ist bekannt für ihre Schokoladen-Spezialitäten und gilt als eine der am besten erhaltenen Kolonialstädte Südamerikas. Eine aussichtsreiche Wanderung führt uns am 9. Tag zu den Felsmalereien von Inca Machay. GZ ca. 5 Stunden. Unterwegs bietet sich uns ein grandioser Weitblick zum Maragua-Krater mit seinen bunten Felsformationen. 2 Hotelübernachtungen in Sucre. 65 + 75 km. (2 x F, 1 x M)

### **10. - 11. Tag: Abenteuerliches Potosí**

Ortswechsel. Die Luft wird dünner und kälter, liegt die Stadt Potosí doch schon auf 4.000 m Höhe. Kaum zu glauben, dass sich gerade hier im 17. Jahrhundert eine der größten Städte der Welt entwickelte. Ein Bummel durch das Zentrum (UNESCO-Weltkulturerbe) zeigt uns die schönsten Zeitzeugen. Der geschichtliche Reichtum liegt jedoch unter der Erde. In der Nähe liegt die Silbermine Cerro Rico, in der bis heute Erze unter einfachsten Bedingungen zutage gefördert werden. Nach unserem abenteuerlichen Besuch am 11. Tag fahren wir nach Colchani am östlichen Rand der Salar de Uyuni. Nicht nur unsere Unterkunft, sondern selbst die Möbel sind hier aus reinem Salz. Je 1 Hotelübernachtung in Potosí und Colchani. 150 + 220 km. (2 x F, 1 x A)

### **12. Tag: Salar de Uyuni**

Den heutigen Tag widmen wir der mit über 10.000 km<sup>2</sup> größten Salzpfanne der Welt; die Salzmenge hier wird auf ca. 10 Milliarden Tonnen geschätzt. Die gleißend weiße Tafel vor uns wirkt schier unendlich; Entfernungen oder Größen abzuschätzen ist einfach unmöglich. In dem See bestaunen wir die Insel Incahuasi – Quechua für „Haus des Inka“, wo riesige Säulenkakteen auf kleinen Felsinseln in den meist azurblauen Himmel ragen. Inmitten dieses imposanten Naturschauspiels vertreten wir uns die Beine und spazieren zu den Chullpares (Felsgräber) am Fuße des Vulkans Thunupa. GZ insgesamt ca. 1,5 Stunden. Den Tag lassen wir beim Sonnenuntergang mit herrlichem Salzwüsten-Panorama

entspannt ausklingen. Hostalübernachtung in Uyuni. 280 km. (F, M)

### **13. - 14. Tag: Titicacasee**

Wir fliegen weiter nach La Paz und fahren nach Copacabana, schön gelegen am Ufer des sagenumwobenen Titicacasees, dem höchsten schiffbaren See der Welt. Er ist für die Bolivianer ein magischer Ort, denn ihrer Mythologie nach stiegen hier einst die Kinder des Sonnengottes aus dem Wasser, um das Reich der Inka zu gründen. Von hier unternehmen wir am 14. Tag einen Bootsausflug zur Sonneninsel (FZ ca. 3,5 Stunden). Einer Legende nach stieg hier der erste Inka über einen Felsen auf die Erde empor. Wir entdecken die Insel zu Fuß und erfreuen uns am Panorama über den blauen See bis zum Ufer und mit Glück bis zu den Eisriesen der Königskordillere. GZ 3-4 Stunden. Danach geht es zurück nach Copacabana, wo wir – hoffentlich pünktlich zum Sonnenuntergang – den besten Ausblick vom Kalvarienberg genießen. 2 Hotelübernachtungen in Copacabana. 160 km an Tag 13. (2 x F)

### **15. Tag: Condoriri-Bergwelt**

Heute erreichen wir die Südausläufer der gewaltigen Königskordillere. Eine Wanderung führt uns zur beeindruckenden Lagune Char Khota. Das vergletscherte Condoriri-Bergmassiv, das aufgrund seiner Form an einen Kondor mit ausgebreiteten Flügeln erinnert, behalten wir stets im Blick. Am türkis glitzernden Seeauge angekommen, ragen vor uns die steilen Flanken wie steinerne Flügel hoch zum Gipfel des Nevado Condoriri (5.648 m). Von hier aus wandern wir unter seinen Spitzen und denen der Aguja Negra Richtung Gletscher des Pico Tarija. GZ ca. 4 Stunden. Dann geht es weiter nach La Paz, dem Regierungssitz des Landes. 2 Hotelübernachtungen in La Paz. 200 km. (F, M)

### **16. Tag: Hexenkessel La Paz**

La Paz ist und bleibt die unglaublichste Stadt Boliviens. Davon überzeugen wir uns auf einem Rundgang selbst. Das Häusermeer schmiegt sich an die steilen Berghänge und die tiefen Schluchten. Ein Gewusel aus Marktfrauen und hupenden Autos gibt dem Zentrum eine besondere Note. Den schönsten Blick genießen wir vom beliebtesten Transportmittel der Stadt: der Seilbahn. 10 km. (F)

### **17. Tag: Skurrile Sanddünen**

Es geht zurück in das Tiefland nach Santa Cruz. Eine letzte kleine Wanderung führt uns in das Naturreservat Lomas de Arena. GZ 1-

2 Stunden. Die das tropische Grün überragenden Sanddünen wirken hier irgendwie fehl am Platz. Ein außergewöhnlicher, aber gelungener Abschluss unserer Reise! Hotelübernachtung in Santa Cruz. 55 km. (F)

**18. Tag: Heimreise**

Flughafentransfer und Rückflug gen Heimat. 15 km. (F)

**19. Tag: Ankunft**

**Ihre Reise von A-Z**

**1. Ausrüstungsliste**

- Reisepass, Reiseunterlagen, Impfpass, Zahlungsmittel
- Fotokopien von Reisepass und Ticket (getrennt von den Originalen aufbewahren)
- Rucksack, Koffer oder Reisetasche (knautschbar!) bis 20 kg mit kleinem TSA-Schloss (= Gewichtsbeschränkung Inlandsflug + 5 kg Handgepäck)
- Tagesrucksack (ca. 20-25 l Volumen)
- Regenschutz für den Rucksack (z.B. großer Poncho) und ggf.  
Fotoausrüstung
- Trinkflasche (1 l) oder Thermoskanne
- Knöchelhohe, gut eingelaufene Trekkingschuhe mit Profil
- Ersatzschuhe
- Sportschuhe für Freizeitaktivitäten/Stadtbesuche
- Trekkingsandalen
- Warme Kleidung (Pullover/Fleecejacke, Handschuhe, Mütze, Schal/Buff, Funktionsunterwäsche)
- Wind- und regendichte Jacke
- Lang- und kurzärmelige Hemden/Blusen, T-Shirts
- Lange & kurze Hosen (am besten abzipbar)
- Badesachen und Handtuch
- Ausreichend hohen Sonnenschutz & Haut-Nachpflegemittel, Kopfbedeckung, Sonnenbrille
- Reiseapotheke, persönliche Medikamente
- Insektenschutzmittel
- Taschenlampe (vorzugsweise Stirnlampe)
- Fotoausrüstung, ggf. Fernglas
- Ggf. Sitzkissen & Nackenhörnchen/Kissen

- Taschenmesser (bitte im Hauptgepäck verstauen)
- Multifunktionsstecker für landestypische Steckdosen (siehe Punkt „Strom“)
- Teleskop-Wanderstöcke (möglichst zusammenschiebbar, da lange/starre Stöcke häufig als Sperrgepäck aufgegeben werden müssen und dafür zusätzliche Gebühren am Flughafen anfallen können)
- Leinenbeutel für Einkäufe (im Sinne der Müllreduzierung durch Vermeidung von Plastiktüten)

Da es gelegentlich vorkommt, dass Gepäck verspätet ins Zielgebiet nachgeliefert wird, empfehlen wir dringend, Wanderschuhe - genauso wie persönliche Medikamente und Ersatzkleidung - 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 prüfen Sie daher vor Abreise den Zustand Ihrer Wanderschuhe, da ein Neukauf während der Reise nur schwerlich bzw. gar nicht möglich ist.

Den beliebten Wikinger-Wanderrucksack sowie weitere Ausrüstungsgegenstände für Ihre Reise erhalten Sie zu günstigen Preisen im Wikinger-Shop unter: [www.wikinger.de/shop](http://www.wikinger.de/shop).

25.000 Ideen für Reise, Abenteuer und Outdoorsport finden Sie bei unserem offiziellen Ausrüstungspartner **Globetrotter Ausrüstung**: [www.globetrotter.de](http://www.globetrotter.de).

Weitere Tipps und Informationen für die Urlaubsvorbereitungen finden Sie auch im Internet [www.urlaubs-checkliste.de](http://www.urlaubs-checkliste.de).

## **2. Bahn/Zug zum Flug**

Sie können über Wikinger Reisen die Bahnreise ab/an Ihrem deutschen DB-Heimatbahnhof (Rail&Fly) zu Ihrer Reise dazu buchen. Die genauen Preise und Bedingungen für die Bahnfahrt entnehmen Sie bitte unserer Ausschreibung im Katalog oder im Internet.

In dem Bahn-Angebot von Wikinger Reisen ist die Sitzplatzreservierung nicht enthalten. Wenden Sie sich bitte rechtzeitig an ei-



nes der DB Reisezentren, ein Reisebüro mit DB Agentur oder die gebührenpflichtige Hotline-Nummer des DB Reise Service unter der Rufnummer (0049) 01806 996633 (20 ct/Anruf aus dem Festnetz, Tarif bei Mobilfunk max. 60 ct/Anruf, aus dem Ausland Tarif gem. Anbieter). Sie können die Reservierung auch schon vornehmen, bevor Sie Ihre Fahrkarte in den Händen halten. Für Fahrten innerhalb Deutschlands ist die Sitzplatzreservierung auch online möglich auf der Webseite der Deutschen Bahn ([www.bahn.de](http://www.bahn.de)) - auch ohne dort ein Ticket zu kaufen.

### 3. Besonderheiten & (Verpflegungs-)Wünsche

- Kurzfristige Erreichbarkeit vor Ihrer Reise
- Bitte teilen Sie uns, sofern noch nicht geschehen, unbedingt Ihre Mobilnummer (alternativ Festnetz mit Erreichbarkeit zwischen 9 und 18 Uhr) mit, **damit wir Sie im Falle von kurzfristigen** Flugverschiebungen, Streiks oder anderen **dringenden Fällen vor Reiseantritt telefonisch erreichen können**.
- Bitte informieren Sie uns direkt bei der Buchung über eventuelle Wünsche, wie z.B. „**vegetarische Verpflegung**“ oder „**getrennte Betten**“. Leider können wir Wünsche, die wir weniger als 1 Monat vor Abreise erhalten nicht mehr berücksichtigen.
- Wünsche für Ihre Reise sollen in realistischem Rahmen liegen. Bei Gruppenreisen im Allgemeinen können nicht alle Wünsche berücksichtigt werden. Dies gilt z.B. für sehr individuelle Verpflegungswünsche und oder Lebensmittelverträglichkeiten. Hier sollte jedem Reisegast deutlich bewusst sein, dass keinesfalls die gewohnten Standards von zuhause angesetzt und erwartet werden können.
- Wegen der anhaltenden Dürre und **Wasserknappheit** in Bolivien hat Präsident Morales den nationalen Notstand ausgerufen. Laut Auswärtigem Amt verfügt von den bolivianischen Großstädten allein Santa Cruz noch über ausreichende Wasservorkommen.
- Aufgrund der **Infrastruktur und Straßenverhältnisse** in Bolivien können auch kurz erscheinende Etappen mehrere Stunden in Anspruch nehmen.
- Bolivien ist ein streikfreudiges Land; **Straßensperrungen und Proteste** sind keine Seltenheit. Daher ist ein hohes

Maß an Flexibilität erforderlich und es kann jederzeit zu notwendigen Anpassungen des Reiseverlaufs kommen.

- Zu Ihrer 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 zu deponieren.
- Bitte beachten Sie unseren Anhang „Hinweise für Reisen in große Höhen“.

#### **4. Devisen- und Zollbestimmungen**

Landes- und Fremdwährung dürfen unbegrenzt ein- und ausgeführt werden. Deklarationspflicht besteht bei Beträgen im Gegenwert von über 50.000 US\$.

##### Zollfrei nach Bolivien eingeführt werden dürfen:

- 500 Zigaretten oder 50 Zigarren oder 500 g Tabak
- 3 l Spirituosen
- neue Waren oder Geschenke bis zu einem Gesamtwert von 500 US\$

##### Nicht nach Bolivien eingeführt werden dürfen:

- Pflanzen
- Obst
- Gemüse
- Samen
- Messer

##### Nicht aus Bolivien ausgeführt werden dürfen:

- präkolumbianische Artefakte
- historische Gemälde
- Gegenstände der spanischen Kolonialarchitektur und Geschichte
- einheimische Textilien

Diese Dinge benötigen die Erlaubnis, legal exportiert zu werden.

##### Nicht zurück nach Deutschland eingeführt werden dürfen:

- Kokablätter zur Zubereitung des berühmten peruanischen Tees

Das Auswärtige Amt weist darauf hin, dass selbst kleine Mengen von losem oder auch abgepacktem Koka-Tee vom deutschen Zoll

beschlagnahmt werden und die versuchte Einfuhr von Koka-Tee einen Verstoß gegen das deutsche Betäubungsmittelgesetz darstellt.

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 gelangen Sie über die Website des Ministeriums (<http://www.bundesfinanzministerium.de>) unter Punkt „Service“.

## **5. Einreisebestimmungen kurz & knapp**

### **Auf einen Blick:**

- VISUM erforderlich? NEIN

### **Erste Schritte:**

- SOFORT: Namen auf Ihrer Buchungsbestätigung kontrollieren – uns muss unbedingt Ihr 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 bedenken Sie, dass sich Einreisebestimmungen kurzfristig ändern können. Aktuelle Informationen erhalten Sie 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 können Sie einfach und schnell auf unserer Internetseite abfragen unter [www.wikinger-reisen.de/pass.php](http://www.wikinger-reisen.de/pass.php)

In diesem Zusammenhang beachten Sie bitte den Punkt 8 in den Allgemeinen Reisebedingungen der Wikinger Reise GmbH. Die

AGB finden Sie in unseren Katalogen sowie unter [www.wikinger.de](http://www.wikinger.de)

## **6. Spezifische Bestimmungen für Ihre Reise**

Für einen touristischen Aufenthalt bis zu 90 Tagen pro Kalenderjahr brauchen Sie für Bolivien kein Visum (mehrfache Ein- und Ausreisen gestattet). Es genügt ein maschinenlesbarer Reisepass (bordeauxfarben), der bei Einreise noch mindestens 6 Monate gültig ist. Seit Februar 2017 werden Ausländer mit einer Einreisesteuer in Höhe von 100 Bolivianos belegt, die bei Einreise über die Flughäfen erhoben wird (zahlbar vor Ort).

In Bolivien besteht Ausweispflicht. Es kann vor allem in Bars und Diskotheken zu Ausweiskontrollen durch die Polizei kommen. Ausländer, die ohne Ausweispapiere angetroffen werden, können bis zur Klärung ihrer Identität festgehalten werden.

Bei Ankunft am internationalen Flughafen von Santa Cruz wird in der Regel ein Einreisestempel mit dem Einreisedatum im Pass eingetragen, jedoch oft kein Gültigkeitsdatum. Die gesetzliche Regelung sieht vor, dass deutsche Touristen zunächst eine Aufenthaltserlaubnis für 30 Tage erhalten, die dann noch zweimal – für jeweils 30 Tage – bei der Migrationsbehörde kostenlos verlängert werden kann. Touristen, die sich länger als 30 Tage in Bolivien aufhalten und kein Gültigkeitsdatum bei Einreise in den Pass gestempelt bekommen haben, sollten sich daher zwecks Festschreibung der Gültigkeit, bzw. Verlängerung des Aufenthalts bei der Migrationsbehörde (migración) melden, um Schwierigkeiten bei der Ausreise zu vermeiden. Die frühere großzügige Praxis, kurz vor Ablauf der Dreimonatsfrist in das benachbarte Ausland auszureisen und kurz darauf wieder nach Bolivien einzureisen, um eine neue Frist von 90 Tagen zu erhalten, wird nicht mehr geduldet.

### **INFO ZUR PASSNUMMER**

Bei der Angabe Ihrer Passnummer beachten Sie bitte, dass sich die Seriennummer in deutschen Reisepässen aus den Ziffern 0-9 und Buchstaben des lateinischen Alphabets zusammensetzt.

Grundsätzlich besteht diese alphanumerische Seriennummer in deutschen Pässen **IMMER aus 9 Zeichen!**

In Ausnahmefällen kann die Seriennummer nur aus Buchstaben (auch hier: 9 Zeichen) bestehen. Zur Vermeidung sinntragender

Wörter und zur Sicherstellung der Lesbarkeit wurde auf die Verwendung der Vokale (A, E, I, O, U) und bestimmter Buchstaben (B, D, Q, S) verzichtet!

### **Vokale und die genannten Konsonanten gibt es bei deutschen Reisepässen nicht!**

Geben Sie zum Beispiel ein O (Buchstabe O) statt einer 0 (Ziffer Null) an, ist Ihre **Passnummer ungültig und kann zu Problemen bei gebuchten Leistungen, bei einer Visabeantragung oder gar Ihrer Einreise kommen!**

Hinweis: sollten Sie mit einem Pass reisen, der in einem anderen Land als Deutschland ausgestellt wurde, klären Sie bitte unbedingt die für Sie geltenden Regularien.

## **7. Geld und Kreditkarten**

Die offizielle Landeswährung in Bolivien ist der Boliviano (Bs; 1 Bs = 100 Centavos). Auch der US-Dollar wird teilweise als Zahlungsmittel akzeptiert. Am einfachsten lassen sich US\$ in kleineren Stückelungen in Banken oder „Casas de Cambios“ wechseln, wobei inzwischen häufig auch der Euro akzeptiert wird. Allerdings werden beim Umtausch von Euro teilweise wesentlich ungünstigere Wechselkurse angeboten als beim Umtausch von US-Dollar. Auch mit den gängigen Kreditkarten (VISA, Mastercard) können Sie an vielen Geldautomaten Bargeld in der Landeswährung abheben. Von der Mitnahme von Travellerschecks raten wir ab, da sich der Umtausch in Lateinamerika als schwierig erwiesen hat und eine Umtauschmöglichkeit nicht gewährleistet werden kann. Bitte klären Sie vor Ihrer Reise mit Ihrem Bankinstitut, ob Ihre EC-Karte für die Verwendung im Ausland freigeschaltet ist. Die neuen V-Pay-Karten werden in keinem der drei Länder akzeptiert.

Bitte lassen Sie grundsätzlich Ihre Wertgegenstände (Geld, Reisepass etc.) im Hotelsafe.

### Wechselkurs

1 EUR = 8,07 Bolivianische Boliviano  
(Stand Juli 2018)

## 8. Gesundheitsbestimmungen

### Pflichtimpfungen:

- keine

### Empfohlene Reiseimpfungen:

- Gelbfieber (10 Tage vor Einreise)
- Tetanus-, Polio-, Pertussis- und Diphtherie-Impfung
- Hepatitis A, ggf. B
- Masern
- Evtl. Typhus
- Evtl. Tollwut
- Evtl. Mitnahme von Notfallmedikamenten gegen Malaria (da der Amazonas-Teil am Ende der Reise liegt, ist dieser Punkt aufgrund der Inkubationszeit nur für die Psyche relevant)

### Besonderheiten:

- Alle Reisenden, die älter als 12 Monate sind und die planen, in gelbfiebergefährdete Gebiete Boliviens zu reisen, müssen auf Verlangen bei Einreise aus allen Ländern ein Gelbfieber-Impfzertifikat vorweisen (Impfung min. 10 Tage vor Einreise). Ein- oder Transitreisende (Aufenthaltszeiten auf dem Transitflughafen von >12 Stunden) aus einem Gelbfieber-Endemiegebiet, müssen eine gültige Gelbfieberimpfung nachweisen. Bolivien verlangt bei der direkten Einreise aus Deutschland zwar keinen Nachweis einer Gelbfieberimpfung, dennoch wird die Impfung allen Reisenden dringend empfohlen, bevor sie in die ausgewiesenen Gelbfieber-Endemiegebiete Boliviens reisen. Hierzu gehören Gebiete unterhalb 2.300 m und damit das gesamte bolivianische Amazonaseinzugsgebiet.

**WICHTIG:** Da diese Reise jedoch nicht in das bolivianische Amazonasgebiet und nicht unter 2.300 m Höhe führt, wird auch für die Einreise nach aktuellem Stand keine Gelbfieberimpfung benötigt. Sofern Sie bisher noch nicht gegen Gelbfieber geimpft wurden und Ihr Arzt Ihnen davon abrät, lassen Sie sich eine Impfunverträglichkeitsbescheinigung (am besten auf Spanisch, aber min. auf Englisch) ausstellen. Diese wird unserer Erfahrung von vor ein

paar Jahren nach vor Ort akzeptiert und sichert Sie gegen mögliche (Einreise-) Bestimmungsänderungen ab.

- Ein geringes Malaria-Risiko besteht in den Departements Beni, ein etwas höheres in Pando v. a. in den Regionen Guayamerín und Riberalta. Allenfalls dort kann im Einzelfall je nach Reiseprofil deshalb eine Chemoprophylaxe (Tabletteneinnahme) sinnvoll sein, die mit einem Tropenmediziner/Reisemediziner besprochen werden sollte.  
**WICHTIG:** Diese Regionen sind nicht Bestandteil dieser Reise! Ein minimales Risiko besteht im Rest des Landes < 2.500 m Höhe. Die größeren Städte bzw. Provinzen Oruro und Potosi sind malariafrei.
- Aufgrund von Zika-Virus, Dengue und Chikungunya empfehlen wir unter 2.500 m einen ganztägigen, guten Mückenschutz und körperbedeckende Kleidung.
- Durch eine entsprechende Lebensmittel- und Trinkwasserhygiene lassen sich die meisten Durchfallerkrankungen vermeiden.
- Für diese Reise sollten Sie gesundheitlich einen guten Allgemeinzustand aufweisen. Bitte bedenken Sie, dass ab einer Höhe von 3.000 m besondere Anforderungen gestellt sind. Ihr Reiseleiter wird Sie vor Ort über die Auswirkungen und Möglichkeiten der Vorbeugung informieren (siehe „Hinweise für Reisen in große Höhen“).

#### Generelle Empfehlung:

- Für individuelle Auskünfte kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt, die Gesundheitsämter oder Tropeninstitute.
- Auch wenn Sie eine Auslandsreisekrankenversicherung abgeschlossen haben, 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 finden Sie jederzeit aktuell bei Centrum für Reisemedizin unter [www.crm.de](http://www.crm.de)

- Eine aktuelle Übersicht der Tropeninstitute in Deutschland finden Sie auf der Webseite des RKI:  
<http://www.rki.de/DE/Content/Infekt/Reisemedizin/Adressen.html>

## 9. Klima

Bedingt durch die Lage Boliviens auf der Südhalbkugel sind die Jahreszeiten denen in Mitteleuropa entgegengesetzt. Dezember bis Februar sind die wärmsten, Juni bis August die kältesten Monate. Sie müssen teilweise mit starker Sonneneinstrahlung rechnen, daher nehmen Sie bitte auf jeden Fall ausreichenden Sonnenschutz mit. Die Temperaturunterschiede zwischen Sonne und Schatten, wie auch zwischen Tag und Nacht, sind oft sehr groß. Dies sollten Sie bei der Auswahl der Kleidung und der Ausrüstung berücksichtigen.

<b>Santa Cruz</b>	<b>Jan</b>	<b>Feb</b>	<b>Mär</b>	<b>Apr</b>	<b>Mai</b>	<b>Jun</b>	<b>Jul</b>	<b>Aug</b>	<b>Sep</b>	<b>Okt</b>	<b>Nov</b>	<b>Dez</b>
<b>Max. Temp. °C</b>	30	31	30	28	25	23	24	28	29	30	31	31
<b>Min. Temp. °C</b>	21	21	21	19	17	15	15	16	19	20	20	21
<b>Regentage / Monat</b>	14	11	12	9	11	9	6	4	6	7	9	12

<b>Sucre</b>	<b>Jan</b>	<b>Feb</b>	<b>Mär</b>	<b>Apr</b>	<b>Mai</b>	<b>Jun</b>	<b>Jul</b>	<b>Aug</b>	<b>Sep</b>	<b>Okt</b>	<b>Nov</b>	<b>Dez</b>
<b>Max. Temp. °C</b>	20	19	19	19	20	19	19	20	21	21	21	20
<b>Min. Temp. °C</b>	13	12	12	12	10	9	8	10	11	12	13	13
<b>Regentage / Monat</b>	15	13	12	5	1	1	0	1	4	8	10	12

<b>Cochabamba</b>	<b>Jan</b>	<b>Feb</b>	<b>Mär</b>	<b>Apr</b>	<b>Mai</b>	<b>Jun</b>	<b>Jul</b>	<b>Aug</b>	<b>Sep</b>	<b>Okt</b>	<b>Nov</b>	<b>Dez</b>
<b>Max. Temp. °C</b>	25	24	25	25	25	24	24	25	26	27	27	25
<b>Min. Temp. °C</b>	12	12	11	8	5	2	2	4	8	10	11	12
<b>Regentage / Monat</b>	15	12	10	4	2	0	0	0	3	4	7	13



<b>Uyuni</b>	<b>Jan</b>	<b>Feb</b>	<b>Mär</b>	<b>Apr</b>	<b>Mai</b>	<b>Jun</b>	<b>Jul</b>	<b>Aug</b>	<b>Sep</b>	<b>Okt</b>	<b>Nov</b>	<b>Dez</b>
<b>Max. Temp. °C</b>	21	20	20	18	15	12	12	15	16	19	21	21
<b>Min. Temp. °C</b>	5	4	3	-2	-6	-8	-9	-8	-6	-3	0	3
<b>Regentage / Monat</b>	10	6	6	2	1	1	0	1	1	1	2	6

<b>La Paz</b>	<b>Jan</b>	<b>Feb</b>	<b>Mär</b>	<b>Apr</b>	<b>Mai</b>	<b>Jun</b>	<b>Jul</b>	<b>Aug</b>	<b>Sep</b>	<b>Okt</b>	<b>Nov</b>	<b>Dez</b>
<b>Max. Temp. °C</b>	18	18	18	19	17	17	17	17	18	19	19	19
<b>Min. Temp. °C</b>	6	6	6	5	3	2	1	2	3	5	6	6
<b>Regentage / Monat</b>	21	18	16	9	5	2	2	4	9	9	11	18

## 10.Nebenkosten

Ihre Reise enthält die im Katalog genannten Verpflegungsleistungen. Bitte planen Sie für die zusätzliche Verpflegung ca. 25-30 EUR pro Tag ein. Auch ein individuelles Budget für Getränke, Trinkgelder, persönliche Einkäufe, Souvenirs und fakultative Ausflüge empfehlen wir bei Ihrer Planung zu berücksichtigen.

Wir sehen Trinkgelder als eine freiwillige Leistung an, über deren Vergabe jeder Reisegast selber entscheiden sollte. Bitte bedenken Sie jedoch, dass Trinkgelder in vielen Kulturen üblich und auf Grund des relativ niedrigen Lohnniveaus wichtiger Bestandteil des Einkommens sind. Bitte denken Sie – sofern Sie zufrieden sind – auch an Ihre Reiseleitung, Busfahrer, lokalen Führer und ggf. auch Ihre Begleitmannschaft. 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. In Bolivien kommen zu den auf den Speisekarten angegebenen Preisen meist noch 18% Steuern und 10% Bedienungsgeld. Bitte bedenken Sie, dass ohne Trinkgeld der Service schlechter ausfallen kann, durch zu viel Trinkgeld aber die Preise verdorben werden können. Ihre Reiseleitung berät Sie gern.

## 11. Sprache

Offizielle Landessprache ist Spanisch. Neben vielen Dialekten gibt es auch noch einige Indigenasprachen. Englisch ist sehr wenig verbreitet.

## 12. Strom

Die Stromspannung in Bolivien beträgt 220-230 Volt Wechselstrom. In einigen Unterküften kann der in Deutschland gängige Steckertyp C (Eurostecker) verwendet, jedoch nicht garantiert werden, da auch der Steckertyp A (Flachstecker wie in den USA) existiert. Daher empfiehlt sich die Mitnahme eines internationalen Adaptersets.

Den passenden Reiseadapter für Ihre gebuchte Fernreise finden Sie hier:

[https://de.wikipedia.org/wiki/L%C3%A4nder%C3%BCbersicht\\_Steckertypen,\\_Netzspannungen\\_und\\_-frequenzen](https://de.wikipedia.org/wiki/L%C3%A4nder%C3%BCbersicht_Steckertypen,_Netzspannungen_und_-frequenzen)

## 13. Unterbringung

Die Übernachtungen finden in einfachen Mittelklassehotels und -lodges statt. Bitte beachten Sie, dass nicht überall zwingend warmes Wasser vorhanden ist die Heizung zwischendurch ausfallen kann. Bedingt durch begrenzte Kapazitäten der Unterküfte stehen uns max. 7 Zimmer zur Verfügung (davon 2 Einzelzimmer). An den Tagen 2-3 und 6-7 werden die beiden Einzelzimmer in ein Doppelzimmer zusammengelegt (ggf. nicht nach Geschlechtern getrennt).

Eine vorläufige Liste der Unterküfte finden Sie auf der Reisesite im Internet; mit Ihren Reiseunterlagen ca. 2-3 Wochen vor Abreise erhalten Sie dann die endgültige Liste. Es kann jederzeit zu kurzfristigen Änderungen kommen. Alle Angaben ohne Gewähr. Hinweis: Bei den von uns ausgeschriebenen Hotelklassifizierungen handelt es sich immer um die Angabe der Landeskategorie des jeweiligen Reiselandes. Diese entspricht nicht unbedingt den in Deutschland ausgeschriebenen Hotelkategorien.

## 14. Verpflegung

Sofern bei Ihrer Reise Mahlzeiten inkludiert sind, ist die Anzahl der Mahlzeiten unter dem Punkt „Eingeschlossene Leistungen“ in der Ausschreibung definiert. Im Reiseverlauf finden Sie am Ende

einer Tagesbeschreibung die jeweiligen Abkürzungen zur besseren Übersicht (F = Frühstück, M = Mittagessen oder Picknicklunch lt. Ausschreibung, A = Abendessen).

Die weiteren Mahlzeiten nehmen Sie i. d. R. gemeinsam in Ihrer Unterkunft oder einem Restaurant ein. Bei der Auswahl der Restaurants wird Sie Ihre Reiseleitung gern beraten.

## **15.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 ERV, bieten wir verschiedene Tarife an. Alle umfassen auch **die Erstattung von Ersatzkäufen** bis EUR 500,-, sollte Ihr Reisegepäck verspätet von der Fluggesellschaft zugestellt werden.

Informationen finden Sie unter [www.wikinger.de/reiseschutzpaket](http://www.wikinger.de/reiseschutzpaket) oder rufen Sie uns an.

Die Versicherung ist direkt bei Buchung, spätestens aber 14 Tage nach Zugang der ersten Bestätigung abzuschließen. Bei Buchung innerhalb von 14 Tagen vor Reisebeginn ist der Abschluss spätestens am darauf folgenden dritten Werktag möglich.

## **16.Zeit**

Für Bolivien beträgt der Zeitunterschied zur Mitteleuropäischen Zeit minus 4 Stunden, während unserer Sommerzeit sind es minus 5 Stunden.

**Wir wünschen Ihnen schon jetzt einen angenehmen Aufenthalt in Bolivien und erlebnisreiche Urlaubstage mit Wikinger Reisen.**

**Stand: April 2019**

**Alle Angaben ohne Gewähr**

## **Eigene Notizen**

## **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 Betroffenen 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 langfristige 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. "Gehen Sie nicht zu schnell hoch – Gehen Sie langsam!"
- Gesundheitlicher Check-Up: Wir empfehlen vor Reiseantritt, Ihren Hausarzt aufzusuchen und Ihre 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: Führen Sie Ihrem Körper mindestens 3 Mal tägliche vitaminreiche Nahrung zu und trinken Sie viel Tee oder Wasser, mindestens 4 – 5 Liter am Tag und vermeiden Sie generell Alkohol.
- Selbstdisziplin: Beachten Sie, dass Ihr Körper in größeren Höhen sehr empfindlich auf Überanstrengung reagiert. Vermeiden Sie unnötige Anstrengungen und passen Sie Ihre Bewegungen, insbesondere Ihre Wandergeschwindigkeit den großen Höhen an. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Atmung und versuchen Sie stets – zur Vermeidung von Erkältungen – durch die Nase und nicht durch den Mund zu atmen.
- Folgende Dinge empfehlen wir Ihnen 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 Ihnen, dass bei all unseren Fernreisen in große Höhen eine ausreichende Akklimatisierung stets im Vordergrund steht. Selbstverständlich können wir nicht ausschließen, dass Sie als unser Reisegast Symptome der Höhenkrankheit erleben werden. Bei ernsteren Beschwerden bitten wir Sie dringend, diese nicht zu verschweigen, sondern sich an den Reiseleiter zu wenden.





Bilder: © Ralph Frank / WWF

## Gemeinsam nachhaltig handeln.



**WWF:** Als strategischer Partner des WWF Deutschland arbeitet Wikingер Reisen gemeinsam mit der Naturschutzorganisation an Konzepten für nachhaltigeres Reisen. Im Urlaub Natur erleben und dabei die Belastungen für die Umwelt so gering wie möglich halten – das ist unser erklärtes Ziel. Der WWF hat mit Wikingер Reisen Nachhaltigkeitsziele vereinbart, die derzeit sukzessive umgesetzt werden. Im Rahmen dieser Partnerschaft werden auch Reisen in einzelne WWF-Projektgebiete angeboten.



**TourCert:** Die unabhängige Zertifizierungsgesellschaft für Nachhaltigkeit im Tourismus hat Wikingер Reisen 2013 das CSR-Siegel verliehen. 2015 erfolgte die erfolgreiche Rezertifizierung. CSR steht für Corporate Social Responsibility und umschreibt die soziale sowie ökologische Verantwortung von Unternehmen.



**Die Ofenmacher:** Offene Feuer in Wohnhäusern sind in Entwicklungsländern die am häufigsten genutzte Kochmöglichkeit. Als Alternative hierzu errichten „Die Ofenmacher“ einfache Lehm Öfen mit Rauchabzug. Wikingер Reisen fördert dieses Projekt mit Spenden für den Bau von jährlich 2.500 Öfen. Außerdem erhalten unsere Gäste über den Klimafußabdruck, der für jede Reise im Internet zu finden ist, die Möglichkeit, durch eine freiwillige Spende für den Bau von Öfen den Kohlendioxid-Ausstoß ihres Fluges zu kompensieren.



**Georg Kraus Stiftung**  
Gefördert durch Wikingер Reisen

**Georg Kraus Stiftung:** 20 % der Unternehmensanteile gehören der gemeinnützigen Georg Kraus Stiftung, die weltweit Projekte der Entwicklungszusammenarbeit fördert. Somit kommen 20 % der Wikingер-Erlöse automatisch Menschen in der sogenannten Dritten Welt zugute. Die Stiftung unterstützt meist kleinere Initiativen, die vertrauensvoll und gemeinnützig sind. Jede private Spende kommt zu 100 % an.