



## 3ª EXPEDICIÓN FOTOGRÁFICA BOLIVIA 2013

UNA AVENTURA VISUAL Y HUMANA POR UNO DE LOS PAÍSES ANDINOS MÁS DESCONOCIDOS Y REMOTOS

### VERANO DE 2013

Del 15 al 28 de septiembre

Recorreremos prácticamente todos los ecosistemas del país que son un reflejo de los que existen en Sudamérica, desde los desiertos de sal, hasta las selvas amazónicas, pasando por el altiplano o sus ciudades históricas. Y todo ello rodeados por sus gentes llenas de color y simpatía. Una inmersión en otra realidad y otra cultura.

### ITINERARIO

El vuelo será directo desde España con Air Europa que es la única compañía que vuela sin escalas (unas 12 horas de vuelo aprox.) hasta Bolivia, concretamente a Santa Cruz, capital de la rica zona selvática del este boliviano. De esta manera evitaremos el típico vuelo interminable con tediosas escalas y la posible pérdida de algún equipaje.

Dentro del país, teniendo en cuenta el estado general de las carreteras, hemos optado por hacer varias etapas en avión. De esta manera optimizaremos mucho mejor el tiempo dedicado a cosas interesantes. Esta forma de desplazarnos nos permite visitar la mayoría de ecosistemas y paisajes de Bolivia, desde el altiplano y los salares, a las montañas nevadas y las zonas húmedas de las Yungas, así como pasar mucho tiempo con la población local.

Hemos programado tres días de trekking suave pernoctando en tiendas de campaña en parajes naturales que prometen ser una experiencia inolvidable.

### PLAN DE VIAJE

<b>16-sep L</b>	Llegada a Santa Cruz. Conexión vuelo a Sucre. Transfer IN. Hostal de Su Merced
<b>17-sep M</b>	Visita de Tarabuco y Yamparaez. Htl De su Merced.
<b>18-sep X</b>	Transporte a Potosí (3 horas). Visita a minas y museos. Cayara
<b>19-sep J</b>	Visita de Cayara am. Almuerzo y transporte a Uyuni. Hotel Luna Salada.
<b>20-sep V</b>	Todo el día en el Salar. Hotel Luna Salada.
<b>21-sep S</b>	Vuelo a La Paz. Transporte a Titicaca. Hotel Rosario del Lago.
<b>22-sep D</b>	Caminatas en la Isla del Sol. Transporte al Hotel Inca Utama.
<b>23-sep L</b>	Transporte a Kotia. Trek a Ajuani. Nuestro campamento estará a las orillas del lago y rodeado de montañas.
<b>24-sep M</b>	Trek a Jurikota, acampando a orillas de otro lago, el Juri Khota a 4.695 m.
<b>25-sep X</b>	Trek a Chiarkota, Valle del Condoriri. Camping.
<b>26-sep J</b>	Trek out. Transporte a Coroico. Visita al pueblo. Hotel Senda Verde.
<b>27-sep V</b>	Visita de la zona de Yungas. Retorno a La Paz. Hotel.
<b>28-sep S</b>	Transfer out. Vuelo a Santa Cruz.

**PRECIO:**

3.400 €

**INCLUYE**

- Vuelos Madrid-Santa Cruz-Madrid.
- Vuelos internos en Bolivia.
- Traslados desde el aeropuerto y transporte por carretera en 4x4 o minibús.
- Alojamiento en hoteles y tiendas de campaña.
- Desayunos, comidas y cenas durante los días de viaje.
- Trekking y senderismo descritos en el programa.
- Guía de montaña residente en Bolivia.
- Seguro de viaje multiaventura.
- Asistencia fotográfica personalizada durante toda la expedición.

**NO INCLUYE**

- Las tasas de aeropuertos locales (aprox. 10 €).
- Gastos derivados de la climatología adversa o del retraso de vuelos.
- Comidas durante los días de vuelo internacional.
- Cualquier supuesto no especificado en el apartado "Incluye"

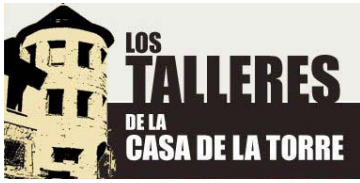
**MÁS INFORMACIÓN**

Se trata de una ruta original no demasiado frecuentada por los tour operadores convencionales, dirigido a los amantes de la aventura y la fotografía. No es necesario tener un entrenamiento especial ni conocimientos específicos de fotografía.

Una experiencia como esta merece un pequeño esfuerzo desde el punto de vista del equipo, lo ideal es llevar una cámara fotográfica de tipo réflex. La gama de nuestra cámara depende de cada uno, pero es importante que nuestro equipo nos permita poder fotografiar en las variadas condiciones que nos vamos a encontrar en el recorrido, como por ejemplo la fotografía nocturna. Por lo tanto las cámaras compactas no son las más apropiadas para esta expedición.

Este viaje está pensado para que sea asequible a cualquier persona amante de la vida al aire libre a quien no le importe dormir en tienda de campaña. Si tienes buena salud y un razonable espíritu aventurero puedes venir. Este es un recorrido en el que prima la fotografía y aunque hay varios días de trekking, el ritmo se puede ajustar en función del nivel de los participantes.

Bolivia es un país con mucha altura pero en condiciones normales esto no supone ningún problema. La adaptación a la altura del cuerpo humano se realiza con normalidad siempre que esta sea de manera gradual. Comenzaremos en zonas bajas para poco a poco conseguir la aclimatación a la altura necesaria. En todo momento el grupo irá acompañado de un experto guía de montaña, que coordinará, planificará y conducirá al grupo a través de la ruta fijada poniendo a su disposición la logística necesaria con un gran equipo de guías profesionales,



cocineros, porteadores, arrieros y animales de carga, chóferes para el transporte, alimentación completa en expedición y equipo de camping.

La edad mínima recomendada es de 15 años. Todos los menores de 18 deberán estar acompañados por sus padres o tutores legales.

Los desplazamientos se harán en minibús u otro medio de transporte que permita viajar a todo el grupo junto en la medida de lo posible. El alojamiento será en hoteles y durante el trekking o senderismo la estancia se hará en carpas o tiendas de campaña.

## **INFORMACIÓN ÚTIL PARA EL VIAJERO y RECOMENDACIONES**

### **EQUIPAJE**

Para mayor comodidad en los desplazamientos, se aconseja viajar ligero y llevar lo realmente necesario de la manera más compacta posible (un petate o mochila grande y una mochila más pequeña para el día).

### **QUÉ ROPA USAR**

En la zona del altiplano hay que llevar ropa abrigada. En la montaña de marzo a noviembre las noches son frías.

El siguiente equipo y lista de ropa están diseñados para orientar sobre lo que se necesita llevar durante el viaje:

- Para el viaje en general, estancias en las ciudades, aeropuertos, zonas bajas, etc., la ropa y el calzado han de ser cómodos y funcionales.
- Camisa, pantalón de viaje o vaquero, zapatillas deportivas cómodas con las que podamos recorrer las etapas urbanas y más turísticas; sandalias que nos pueden servir tanto para la ducha como en el caso de mucho calor en la ciudad; y botas de montaña para el trekking. Las botas no es necesario que sean de alta montaña, la previsión es no pisar nieve, pero tienen que ser cómodas y calientes. Conviene que si son nuevas se prueben antes de salir por el tema de evitar rozaduras. Con la combinación de estos tres calzados habrá más que suficiente.
- La ropa interior debe ser térmica, tanto la camiseta como unos leotardos (en caso de ser frioleros en las piernas). Hay numerosas marcas en el mercado, todas son buenas y se pueden encontrar en las grandes superficies deportivas. Conviene llevar alguna camiseta de manga larga para evitar las quemaduras por el sol y posibles picaduras de mosquito en la zona de la selva.
- Forros polares de diferentes grosores para usarlos de multicapas.
- Chaqueta de gore tex o similar que sea impermeable y transpirable. Hay otros tejidos que cumplen esta función y no son tan caros como el gore tex. Lo importante es que sea una buena chaqueta que proteja del viento y el agua.
- Pantalones de trekking resistentes. Una buena opción puede ser los que se transforman en pantalones cortos. Si el pantalón no es muy resistente al viento se puede llevar un cubre



pantalón de gore tex o nailon por si acaso las temperaturas bajan mucho por la noche o hay lluvia.

- Los calcetines tienen que ser variados, gruesos para el trekking y las zonas frías y finos para el resto. Es mejor llevar un buen calcetín que dos regulares superpuestos.
- Bañador por si acaso fuera necesario.
- Pasamontañas para la noche y sombrero con visera para el día para protegerse del sol.
- Guantes, sobre todo para las sesiones de fotografía nocturna. El grosor dependerá de lo friolero que sea la persona, pero no es necesario que sean impermeables.

#### **EQUIPO DE CAMPAMENTO**

- Saco de dormir (con temperatura de confort -15º), si puede ser con bolsa de compresión.
- Colchoneta. Aislante.
- Mochila de 30-40 litros para llevar los objetos personales y el equipo de fotos durante el trekking y las excursiones diarias.
- Petate o mochila grande para el equipaje en general. No son recomendables los troleis rígidos porque luego su manejo y carga es muy incómodo.
- La intendencia en Bolivia nos proporciona todo el menaje y vajilla durante nuestro viaje.
- Los bastones telescópicos son recomendables sobre todo para el trekking.
- Botella de agua de 1 litro como cantimplora.
- Linterna frontal y pilas de repuesto.
- Gafas de sol para la montaña.
- Protector solar.
- Repelente de insectos.
- Objetos personales como un pequeño botiquín, navaja multiuso (cuidado con la aduana), bolsa de aseo, costura, etc.

No hay que olvidar que vamos a pasar por ciudades importantes de Bolivia. En caso que se necesite comprar algo (pilas, analgésicos, alguna prenda menor, etc.) no habrá ningún problema. Es más, es una buena manera de hacer gasto y crear algo de riqueza en el país.

#### **DOCUMENTACIÓN Y REQUISITOS NECESARIOS**

Los ciudadanos españoles que viajen a Bolivia no requieren visa de turismo para entrar en el país. EL pasaporte debe estar vigente con fecha de expiración posterior a 6 meses después de su retorno.

#### **MONEDA**

La moneda oficial de Bolivia es el boliviano. En todas las ciudades de Bolivia es posible cambiar dólares y euros. Existen numerosas casas de cambio, además de los bancos que cuentan la mayoría de ellos con redes de cajeros automáticos.

1 Euro = 9.1235 BOB



## SALUD

Se requiere una buena condición física en razón de la altura y de las variaciones climáticas. Disponer de una capacidad de adaptación frente a lo imprevisto o la incomodidad (el mal estado de las pistas, el clima...).

Todos los turistas que lleguen a La Paz, que está a 3650 m., deben tratar la altura con respeto, especialmente si uno llega del nivel del mar por aire, nuestro viaje ha sido diseñado para adaptarnos a la altura con mayor facilidad y por lo tanto hemos dejado las etapas de mayor altura para cuando nuestro cuerpo ya esté aclimatado a la misma. Muy pocas personas tienen problemas serios, pero es aconsejable un descanso por lo menos de 24 horas, comer ligero, y tomar mucha agua para evitar la deshidratación debida a la sequedad del ambiente en la ciudad de La Paz.

El efecto más común de la altura es el dolor de cabeza persistente que puede durar los primeros días. Todo esfuerzo físico debe ser evitado, especialmente los primeros días. Todas aquellas personas que sufran de problemas cardíacos o tengan dolor en el pecho deben consultar a su médico antes de viajar a La Paz.

No se debe consumir agua del grifo, se recomienda consumir agua mineral de botella. Las ensaladas y los vegetales sin cocer deben ser evitados al igual que las comidas que se venden en la calle o en los puestos del mercado.

## VACUNAS

Es necesario aportar el certificado de vacunación contra la fiebre amarilla para ingresar en el país en caso de que lo soliciten en la aduana, aunque las zonas a las que vamos en nuestro viaje no son endémicas.

No obstante y por posibles imprevistos en la frontera, conviene que todos llevemos nuestro certificado de vacunación contra la fiebre amarilla.

También para este tipo de viajes a estos países son recomendables, **AUNQUE NO OBLIGATORIAS**, la vacuna de fiebre tifoidea; de hepatitis A y B si no se está vacunado con anterioridad o no se ha pasado la enfermedad; y la vacuna de tétanos difteria.

## RECOMENDACIONES PARA BOTIQUÍN PERSONAL

- *Antidiarreicos:*

- Tiorfan 100 mg.
- Suero oral (se venden sobres ya preparados para diluir en agua).

- *Antieméticos y antivertiginosos:*

- Primperan, Dogmatil o Biodramina

- *Analgésicos-antinflamatorios-antitérmicos: (asegurarse de que no se es alérgico a estos fármacos)*

- Paracetamol 500 ó 650 mg (Gelocatil, Termalgin, etc...). Útil sobre todo en caso de fiebre

- Ibuprofeno 600 mg. para la cefalea del mal de altura o dolores osteo-musculares
  - Nolotil, se puede usar como antitérmico además de como analgésico
- *Antiácidos:*
- Ranitidina (de efecto más inmediato) o Omeprazol 20 mg.
- *Antibióticos:*
- Septrim Forte 800/160 mg.
  - Levofloxaciono 500 mg.
- *Antihistamínico:*
- Polaramine 2 mg. para reacciones alérgicas, erupciones por picaduras de mosquitos...
- *Otros:*
- Betadine solución dérmica 10% para heridas superficiales, tiritas resistentes al agua, gasas, vendas elásticas, esparadrapo, tijeras para cortarlos.