

world insight[®]

LÄNDERINFOS

Bolivien

Willkommen bei WORLD INSIGHT

Unser Team besteht aus 70 Reiseprofis in Köln und mehr als 300 Reiseexperten weltweit. Auf unseren Touren erlebst du dein Reiseziel in allen Facetten, begegnest Land und Leuten auf Augenhöhe. Um möglichst gute Preise für deine Traumreise zu erzielen, verzichten wir auf Reisevermittler und Provisionsgeschäfte. Du buchst also direkt bei uns. An Qualität sparen wir nicht: Dazu gehört, dass wir Leistungsträger wie Reiseleiter oder Busfahrer fair bezahlen. Das ist Ehrensache und Basis für „Reisen mit Herz“. Auch versuchen wir auf unseren Touren die Umwelt zu schonen und wir unterstützen soziale Projekte weltweit. Ganz wichtig ist uns Ehrlichkeit dir gegenüber: Unsere Touren führen oft in abenteuerliche Regionen, die unglaublich spannend sind, wo aber nicht immer alles vorhersehbar ist. Unser Versprechen: Wir tun unser Bestes, damit deine Reise so schön wie möglich wird, denn wir machen „Reisen von Freunden für Freunde“.

Beratung und Buchung



www.world-insight.de



info@world-insight.de



02203 9255-700

Montag-Freitag 10.00-16.00 Uhr



**Unsere WORLD INSIGHT Zentrale
im Kölner Airport-Businesspark
Haltestelle: S-Bahn Frankfurter Straße
Alter Deutzer Postweg 99, 51149 Köln
Montag-Freitag 10.00-16.00 Uhr**

Inhalt

1. Die Welt von WORLD INSIGHT	5
1.1 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT	5
1.2 Mein WORLD INSIGHT	5
1.3 Reisemagazin	5
1.4 Reiseberichte	5
1.5 Events	5
2. Bahnreise / Rail&Fly-Fahrkarte	6
3. Botschaften & Konsulate	6
4. Einreisebestimmungen und Zollvorschriften	7
4.1 Reisedokumente	7
4.2 Visum	7
4.3 Impfvorschriften	7
4.4 Zollvorschriften	8
5. Essen & Trinken	8
6. Fluginformationen	8
6.1 Informationen zu deinem Flug	8
6.2 Hinweise zu deinem Reisegepäck	9
7. Geld & Währung	9
7.1 Währung	9
7.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)	9
8. Impfungen & Gesundheit auf Reisen	10
8.1 Impfpfehlungen	10
8.2 Gesundheitshinweise	10
8.3 Reisemedizinische Beratung	11
8.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung	11
9. Kleidung & Ausrüstung	12
9.1 Kleidung	12
9.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste	12
10. Klima	13
11. Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair	13
12. Landesspezifische Hinweise & Sicherheit	13
12.1 Verhalten im Reiseland	13
12.2 Sicherheit vor Ort	14
12.3 Hinweis zum Doppelzimmer/Einzelzimmer und Check In in den Hotels	14
12.4 Reisespezifischer Hinweis zu allen Bolivien Reisen	14
13. Reiseliteratur	14
13.1 MairDumont-Reiseführer	15

13.2 Weitere Literaturempfehlungen	15
14. Reiseversicherung	15
15. Stromspannung	15
16. Telefonie & Internet	16
16.1 Telefonie	16
16.2 Internet	16
17. Trinkgeld & Extrakosten	16
17.1 Trinkgeld	16
17.2 Extrakosten	16
18. Zeitunterschied	16

1. Die Welt von WORLD INSIGHT

1.1 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT

Finde reiselustige Leute aus deiner Umgebung und lerne Mitreisende für deine nächste WORLD INSIGHT-Reise schon vorab kennen. Bist du individuell unterwegs, kannst du hier auch Reisepartner für deine nächste Tour finden. Erstelle unkompliziert Fotogalerien oder deinen eigenen Reiseblog in ansprechendem Design. Tausche dich im Reiseforum über Themen von A wie Abreise bis Z wie Ziel aus und verrate auf der Weltkarte deine ganz persönlichen Geheimtipps!

» explore2gether.de

Wichtig: Um deine Mitreisenden online kennenzulernen, brauchst du sowohl ein Mein WORLD INSIGHT-Kundenkonto als auch ein eigenes Profil in der ReiseCommunity explore2gether. Um die Funktion „Meine Reisen“ nutzen zu können, musst du dann nur noch online beide Konten miteinander verbinden.

1.2 Mein WORLD INSIGHT

Lege dein eigenes WORLD INSIGHT-Kundenkonto an! Damit hast du all deine Reisedaten mit nur einem Klick zur Hand und kannst sie für deine nächste Online-Buchung direkt übernehmen. Zudem behältst du den Überblick über die Details aller Reisen, die du schon mit WORLD INSIGHT gemacht oder bei uns gebucht hast.

» mein.world-insight.de

1.3 Reisemagazin

Tolle Länderreportagen mit faszinierenden Bildern wecken dein Fernweh! Lerne die Menschen kennen, mit denen wir in den Zielgebieten zusammenarbeiten: Wie sieht ihr Alltag aus, was ist ihnen wichtig und wovon träumen sie? Auch unsere Reisegäste kommen hier zu Wort. Sie vermitteln dir mit ihren Berichten lebendige und authentische Eindrücke von außergewöhnlichen Touren überall auf der Welt.

» reisemagazin.world-insight.de

1.4 Reiseberichte

Reiseberichte mit stimmungsvollen Fotos oder auch Videos von unseren Gästen geben echte Einblicke in das, was dich auf unseren Reisen erwartet. Die schönsten Reiseberichte findest du u. a. auf unserer Website, im Reisemagazin oder in unseren Katalogen. Wir freuen uns auch über deine persönlichen Eindrücke von deiner WORLD INSIGHT-Tour.

Kommt dein Reisebericht in die engere Auswahl und wir veröffentlichen ihn anschließend, erhältst du als Dankeschön einen wertvollen Reisegutschein im Wert von € 100,-!

Um mitzumachen, brauchen wir von dir:

- deinen Reisebericht auf ca. 2-3 Seiten
- ca. 15-20 deiner besten Fotos in Originalauflösung
- ein Foto von dir auf der Tour

Schicke uns deinen Reisebericht an reiseberichte@world-insight.de. Größere Dateien kannst du uns ganz einfach per WeTransfer senden unter <https://world-insight.wetransfer.com/>

1.5 Events

Lass uns gemeinsam von fernen Ländern träumen, Neues entdecken und zu tollen Reisen und Abenteuern inspirieren. Wer unser Team noch nicht persönlich getroffen hat, für den

sind unsere Events eine gute Möglichkeit, uns kennenlernen, sich zu informieren, zu unterhalten und Spaß zu haben. Besuche uns deshalb im Rahmen unserer Veranstaltungsreihen Katalogpräsentationen, Messen, Länderabende und Weltentdecker!

» www.world-insight.de/events

2. Bahnreise / Rail&Fly-Fahrkarte

Mit dem Katalog 2020|21 ist bei allen unseren Reisen die Rail&Fly-Fahrkarte für die umweltfreundliche An- bzw. Rückreise mit der Deutschen Bahn (DB) zum Flughafen innerhalb Deutschlands im Reisepreis bereits eingeschlossen, ausgenommen davon sind unsere Rundreisen mit Eigenreise.

Etwa 7 bis 10 Tage vor Abreise erhältst du deine Rail&Fly-Fahrkarte mit deinem Flugticket (e-Ticket). Bei einigen wenigen Airlines funktioniert es anders: In diesen Fällen erhältst du zusammen mit deinem Flugdokument eine sogenannte Pickup-Nummer (Reservierungsnummer). Mit dieser kannst du dir – frühestens 72 Stunden vor Abreise – den Fahrschein direkt auf der Website der Deutschen Bahn downloaden und ausdrucken, auf dein Handy laden oder an einem DB-Fahrscheinautomaten erstellen.

Die passende Verbindung zur Anreise zu deinem Abflughafen suchst du dir selbst heraus. Bitte wähle diese so, dass du mindestens 3 Stunden vor Abflug am Flughafen bist. Sitzplatzreservierungen im Zug sind nicht Bestandteil dieser Leistung, du kannst diese aber jederzeit kostenpflichtig über die DB buchen.

Haftungsausschluss: Die rechtzeitige Anreise liegt einzig in der Verantwortung des Reisenden. WORLD INSIGHT Erlebnisreisen übernimmt keinerlei Haftung im Falle eines Verpassens des Abfluges infolge von Eigenverschulden des Reisegastes sowie infolge von Zugverspätungen jeglicher Art. Sämtliche Folgekosten infolge eines verpassten Abfluges gehen zulasten des Reisegastes.

Die Bedingungen für die Rail&Fly-Fahrkarte sowie weitere Informationen findest du auf unserer Website unter „[Bahnreise/R&F-Fahrkarte](#)“.

3. Botschaften & Konsulate

Folgend findest du die Kontaktdaten für die Auslandsvertretung im Gastland für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger.

Für den Fall, dass du vor Ort Hilfe benötigst (z.B. bei Passverlust), wende dich bitte an deine Auslandsvertretung:

Deutsche Botschaft in LaPaz, Bolivien

Av. Arce 2395, Ecke Calle Belisario Salinas, La Paz

Tel.: +591 (2) 244 00 66

Fax: +591 (2) 244 14 41

Web: <http://www.la-paz.diplo.de>

Honorargeneralkonsulat Österreich in La Paz, Bolivien

Calle Montevideo 130

Edificio Requima, 6. Stock, La Paz

Tel.: +591 (2) 244 20 94

Fax: +591 (2) 244 20 35

E-Mail: lapaz@austroko-bo.net

Schweizerische Botschaft in La Paz, Bolivien

Calle 13, No. 455

Esquina 14 de Septiembre

Obrajes, La Paz

Tel.: +591 2 275 10 01

Fax: +591 2 214 08 84

E-Mail: paz.vertretung@eda.admin.ch

Web: <http://www.eda.admin.ch/lapaz>

4. Einreisebestimmungen und Zollvorschriften

Einreisebestimmungen gelten für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger.

Andere EU-Bürger informieren wir gerne nach Mitteilung ihrer Staatsangehörigkeit oder sie können sich direkt bei dem zuständigen Ministerium ihres jeweiligen Landes informieren, siehe hierzu www.world-insight.de/einreisebestimmungen.

Soweit nicht anders angegeben, ist zumindest ein maschinenlesbarer Reisepass mit 6-monatiger Gültigkeit bei Reiseende und zwei freien, gegenüberliegenden Seiten nötig.

Solltest du einer anderen Nation außerhalb der EU angehören oder liegen bei dir besondere Umstände (z.B. doppelte Staatsbürgerschaft, Aufenthaltstitel etc.) vor, erkundige dich bitte entsprechend bei der Botschaft deines Ziellandes nach der für dich geltenden Einreise- und Transitbestimmungen, da wir nur allgemeine Hinweise zu Einreisebestimmungen geben können.

Für die Einhaltung sämtlicher Einreisebestimmungen und Zollvorschriften sind die Reisenden selbst verantwortlich.

4.1 Reisedokumente

Für die Einreise nach Bolivien benötigst du folgende Dokumente:

- Reisepass
- Impfpass

Soweit nicht anders angegeben, ist zumindest ein maschinenlesbarer Reisepass mit 6-monatiger Gültigkeit bei Reiseende und zwei freien, gegenüberliegenden Seiten nötig.

4.2 Visum

Für Deutsche, Schweizer und Österreicher ist bei einem Aufenthalt bis zu 90 Tagen kein Visum notwendig. Die Touristenkarte, die bei der Einreise in Bolivien ausgefüllt wird, sollte im Pass aufbewahrt werden, da sie bei der Ausreise wieder abgegeben werden muss. (Stand 07/2019)

Hinweis bei Einreise von Minderjährigen: Bei Einreise von minderjährigen Kindern ist es empfehlenswert, sich über die besonderen Vorschriften für die Einreise beim Auswärtigen Amt und der Botschaft zu erkundigen.

4.3 Impfvorschriften

Bei der Einreise nach Bolivien musst du eine Gelbfieberimpfung nachweisen.

Bitte informiere dich vor Abreise auf der Website des Auswärtigen Amtes (<https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/bolivien-node>), da es zu Änderungen der Vorschriften kommen kann.

4.4 Zollvorschriften

Nähere Informationen zu den Zollvorschriften findest du auf der Website des Auswärtigen Amtes (<https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/bolivien-node>)

5. Essen & Trinken

In Bolivien gibt es kulinarisch viel zu entdecken – und die Geschmäcker sind freilich verschieden. Es gilt: Probieren geht über studieren – und wenn du Hemmungen hast, dann frage doch bitte einfach deine Reiseleitung! Sie versorgt dich gerne mit vielen guten Tipps, z.B. wo es die besten „Empanadas“ (gefüllte Teigtaschen). Die bolivianische Küche ist sehr reichhaltig. Mais („choclo“), verschiedene Kartoffelarten und Quinoa (eine Getreidesorte) sind traditionelle Anbauprodukte der Bauern. Nationalgericht in Bolivien ist die „Salteña“ (Fleisch, Kartoffeln, scharfe Soße und Paprika in Teig gebacken). Erfrischend zum Trinken ist auch abgefülltes (Soda)-Wasser. Achte bitte beim Kauf der Flaschen jedoch darauf, dass der Verschluss intakt ist. Soft Drinks sowie alkoholische Getränke gibt es wie bei uns zu ähnlichen Preisen. In Bolivien wird gutes Bier hergestellt und auch die bolivianischen Weine können sich mit den europäischen durchaus messen. Im Hochland von Bolivien kannst du auch „Chicha“ probieren, das einheimische Maisbier, das jede Familie zu Hause reichlich produziert. Falls du Vegetarier bist, benachrichtige uns bitte, damit wir das besonders bezüglich deines Aufenthaltes im abgelegenen Landesinneren vormerken können. Bitte beachte, dass das Frühstück in Südamerika eine eher untergeordnete Rolle spielt. Bitte habe daher Verständnis dafür, dass besonders in kleineren, landestypischen Hotels und in abgelegenen Regionen das Frühstück oftmals nicht so üppig ausfällt, wie man es eventuell von europäischen Hotels kennt.

6. Fluginformationen

6.1 Informationen zu deinem Flug

Du erhältst dein Flugticket (e-Ticket) mit den ausführenden Fluggesellschaften sowie den voraussichtlichen Flugzeiten zusammen mit deinen Last-Minute-Unterlagen etwa 7 bis 10 Tage vor Abreise als PDF per E-Mail. Bitte beachte, dass sich Flugzeiten dennoch kurzfristig ändern können.

Es wird dringend dazu geraten, mindestens 3 Stunden vor Abreise am Flughafen zu erscheinen, damit du ausreichend Zeit hast, um dein Gepäck aufzugeben und die Sicherheitskontrolle zu passieren.

Haftungsausschluss: Die rechtzeitige Anreise liegt einzig in der Verantwortung des Reisenden. WORLD INSIGHT übernimmt keinerlei Haftung im Falle eines Verpassens des Abfluges infolge von Verspätungen des Reisegastes jeglicher Art, die nicht im Organisationsbereich von WORLD INSIGHT liegen. Sämtliche Folgekosten infolge eines verpassten Abfluges gehen in solchen Fällen zulasten des Reisegastes.

Online-Check-In und Sitzplatzreservierung

Aus rechtlichen Gründen kann der Online-Check-In nur persönlich vorgenommen werden und steht in der Regel ab 23 Stunden (teilweise auch schon früher) auf der jeweiligen

Webiste der Fluggesellschaft zur Verfügung.

Du kannst bei deiner Buchung deinen Sitzplatzwunsch (Gang-, Mittel- oder Fensterplatz) angeben. Wir können diesen gerne für dich anfragen, jedoch nicht garantieren. Fast alle Fluggesellschaften bieten dir aber im Rahmen des Online-Check-In die Möglichkeit, deinen Sitzplatz kostenfrei zu reservieren.

Da wir unsere Flüge in der Regel in Form einer Gruppenbuchung reservieren, gelten bezüglich des Online-Check-Ins und der Sitzplatzreservierung im Vergleich zu den Hinweisen auf der Website der Airline oft abweichende Bedingungen. Nähere Informationen findest du auf unserer Website unter „[Fluginformationen](#)“.

6.2 Hinweise zu deinem Reisegepäck

Grundsätzlich unterscheiden Fluggesellschaften in der Frage des Freigepäcks zwischen zwei Konzepten, nämlich zwischen dem sogenannten „piece-concept“ und dem „weight-concept“. Beim „piece-concept“ zählt die Anzahl der Koffer und auch das Gewicht des einzelnen Gepäckstücks. Beim „weight-concept“ kann man das maximale Gewicht, z.B. 23 kg, auf mehrere Gepäckstücke verteilt werden. Zudem darf bei vielen Fluggesellschaften das aufgegebene Gepäck 158 cm in der Summe (Länge + Breite + Höhe) nicht überschreiten. Zusätzlich darf bei den Fluggesellschaften ein Handgepäckstück mit zwischen 5-8 kg Gewicht (abhängig von der Airline) mit in die Kabine genommen werden.

Da wir überwiegend Gruppenflüge für dich reservieren, beziehen sich diese Angaben auch auf Gruppenflüge, die wir in der Economy-Class reservieren.

In der Premium-Economy- und in der Business-Class gelten abweichende Regelungen, die zumeist kostenfreie Sitzplatzreservierungen zulassen und auch in der Frage der Freigepäckgrenzen großzügigere Regelungen einräumen.

Hinweis: Sollten auf deinem Flugticket (e-Ticket), in der Reisebestätigung oder in diesen Länderinformationen andere Angaben stehen, so sind diese maßgebend. Wir empfehlen dir, dich unmittelbar vor Reiseantritt auch noch mal direkt bei der Fluggesellschaft über die Freigepäckbestimmungen und die Anzahl der Gepäckstücke zu erkundigen, da es kurzfristig zu Änderungen kommen kann.

Bei Verlust, Beschädigung oder Verspätung deines Gepäcks im Rahmen deiner Flüge zeige dies bitte direkt bei der Fluggesellschaft an und lasse dir zusätzlich eine Bestätigung darüber ausstellen.

Bitte beachte die allgemeingültigen Sicherheitshinweise/-vorschriften der Bundespolizei bezüglich Reisen mit dem Flugzeug: https://www.bundespolizei.de/Web/DE/01Sicher-auf-Reisen/01Mit-dem-Flugzeug/mit-dem-flugzeug_node.html

7. Geld & Währung

7.1 Währung

Boliviens Währung ist der Boliviano. Derzeit entspricht 1 Euro ca. 7,6 Bolivianos (Stand 07/2019). Tagesaktuelle Wechselkurse findest du im Internet unter folgendem Link: <http://www.oanda.com>.

7.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)

Zum Umtausch werden in den größeren Orten Dollar akzeptiert, Euro hat geringere Akzeptanz. Wir empfehlen die Mitnahme von Bargeld, weniger Travellerschecks, da deren Umtausch sehr langwierig und mit Extrakosten verbunden sein kann. Achte bitte darauf,

dass die Dollar-Scheine in gutem Zustand und vor allem nicht eingerissen sind. Kreditkarten-Zahlung wird eher selten akzeptiert. Bevor du in abgelegene Gegenden fährst, solltest du dich immer rechtzeitig mit Bargeld in der Landeswährung ausstatten. Bitte nimm in jedem Fall auch deine EC-Karte mit: Es gibt fast in jeder größeren Stadt Automaten, wo du mit der EC-Karte und ihrer PIN-Nummer günstig und genauso einfach Geld abheben kannst wie zu Hause. Die Gebühr beträgt pro Abhebung 1 Prozent (mindestens jedoch 1 Euro, höchstens 7 Euro). Internationale Kreditkarten wie Visa, MasterCard, Diners Club und American Express werden in größeren Städten akzeptiert.

8. Impfungen & Gesundheit auf Reisen

Grundsätzlich sind die allgemeinen empfohlenen Standardimpfungen entsprechend des Robert-Koch-Instituts (www.rki.de) ratsam, auch wenn keine besonderen Impfungen zur Einreise in das jeweilige Land vorgeschrieben sind. Sollten zur Einreise Impfungen vorgeschrieben sein, findest du diese unter Einreisebestimmungen.

Neben den Standardimpfungen ergeben sich je nach Reiseland und Reisezeit weitere Impfempfehlungen und Gesundheitshinweise.

8.1 Impfempfehlungen

Für eine Reise nach Bolivien werden folgende Impfungen empfohlen:

- Polio
- Tetanus
- Pertussis
- Diphtherieauffrischung
- Typhus
- Hepatitisimpfung
- Malariaprophylaxe

Nachweis einer Gelbfieberimpfung, die spätestens 10 Tage vor der Einreise erfolgte, ist erforderlich. Auch bei Ausreise aus Bolivien nach Argentinien oder Brasilien kann ein Gelbfieberimpfungsbeleg gefordert werden.

Bitte beachte: Impfungen sind immer eine persönliche Entscheidung, bei der das Risiko abgewogen werden muss. Konsultiere deshalb vor der Reise in jedem Fall rechtzeitig (im Idealfall 2 Monate vor Abreise) deinen Hausarzt oder ein tropenmedizinisches Institut.

8.2 Gesundheitshinweise

Malaria

Einige Regionen Boliviens sind Malariagebiete, wo eine vorbeugende Prophylaxe erwogen werden kann. Eine Notfallmedikation für Malaria solltest du in jedem Falle mitnehmen. Unerlässlich ist ein guter Mückenschutz durch Repellentien und langärmelige Kleidung.

Denguefieber

Das Denguefieber wird durch Stiche der tagaktiven *Aedes aegypti* Mücke übertragen. Fieber, Hautausschlag und starke Gliederschmerzen sind typische Symptome dieser Erkrankung. Reisende sollten daher besonders tagsüber auf einen Mückenschutz achten! Gegen das Denguefieber gibt es bisher keinen Impfschutz.

Durchfallerkrankungen

Durch eine entsprechende Lebensmittel- und Trinkwasserhygiene lassen sich die meisten

Durchfallerkrankungen vermeiden. Einige Grundregeln: Verzichte auf ungeschältes Obst, Salate oder Eiswürfel in einfachen Restaurants, trink ausschließlich Wasser sicheren Ursprung, z.B. Flaschenwasser mit Kohlensäure, nie Leitungswasser. Im Notfall gefiltertes, desinfiziertes und abgekochtes Wasser benutzen. Unterwegs auch zum Geschirrspülen und Zähneputzen wo möglich Trinkwasser benutzen. Bei Nahrungsmitteln gilt: Kochen oder selber Schälen. Halte unbedingt Fliegen von deiner Verpflegung fern. Wasche dir so oft wie möglich mit Seife die Hände, immer aber nach dem Stuhlgang und immer vor der Essenszubereitung und vor dem Essen. Händedesinfektion, wo angebracht, durchführen, Einmalhandtücher verwenden. Arznei gegen Magen-Darbeschwerden gehört dennoch mit ins Gepäck, sollte es dich trotzdem einmal erwischen.

Höhenkrankheit

Aufgrund der Höhenlage einiger Orte in Bolivien kann es innerhalb von 6 - 12 Stunden nach Ankunft in den ersten Tagen zu einer Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens in Form von verstärkter Atmung, beschleunigtem Herzschlag, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Schlafstörungen und Schwellungen im Bereich der Füße, Arme und des Gesichts kommen. Für die z. T. extremen Höhen gelten einige Grundregeln:

- Rauchen und Alkoholkonsum einschränken; genügend Wasser/Tee trinken
- am ersten Tag viel ruhen
- bei starken Kopfschmerzen medikamentöse Therapie (z.B. Paracetamol)

Untrainierten Reisenden und Personen, die speziell unter Bluthochdruck leiden, wird dringend empfohlen, vor Reiseantritt sachkundigen Rat von ihrem Hausarzt einzuholen. Von der "Höhenkrankheit" spricht man, sofern mehrere der o.a. Symptome auftreten. In der Regel verschwinden diese Beschwerden spontan im Laufe von ein bis zwei Tagen, vorausgesetzt, in dieser Zeit erfolgt kein weiterer Aufstieg. Das Auftreten der akuten Bergkrankheit hängt neben einer individuellen Disposition auch von der Ausgangshöhe, der Aufstiegs geschwindigkeit und dem Grad der körperlichen Anstrengung ab. Hierbei helfen körperliche Ruhe und vermehrte Flüssigkeitszufuhr. Eine zusätzliche Sauerstoffgabe ist nur in Einzelfällen notwendig, im Ernstfall aber in Hotels und Krankenhäusern erhältlich.

Außerdem gilt für die Anfangszeit im Gastland: Weniger ist oftmals mehr; natürlich möchte jeder so viel wie möglich sehen und erleben, doch gönne dir hin und wieder auch mal eine Ruhepause - denn es gilt: Wer gelassen ist, ist auch weitaus weniger anfällig für jegliche Krankheiten. Abschließend möchten wir dir empfehlen, stressfrei in deinen Urlaub zu starten und zu vermeiden, direkt von der Arbeit in den Flieger zu steigen.

8.3 Reisemedizinische Beratung

Unsere Hinweise ersetzen jedoch keine reisemedizinische Beratung. Vor der Reise solltest du dich also fachkundig durch einen Arzt, Apotheker oder ein tropenmedizinisches Institut beraten lassen. Für aktuelle reisemedizinische Informationen und Impfvorschriften für dein Reiseland sowie zur Suche qualifizierter Beratungsstellen innerhalb Deutschlands empfehlen wir u.a. folgende Links:

- Centrum für Reisemedizin (www.crm.de)
- Fit for Travel (www.fit-for-travel.de)

Eine Übersicht aller Tropeninstitute in Deutschland findest du hier:

- Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit (<https://www.dtg.org/liste-tropenmedizinischer-institutionen.html>)

8.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung

Bitte beachte, dass unsere Reisen für Personen mit Mobilitätseinschränkungen grundsätzlich nicht geeignet sind, es sei denn, es ist anders bei der Reise ausgeschrieben. Solltest du eine Mobilitätseinschränkung haben, sprich uns bitte vor Buchung einer Reise an.

9. Kleidung & Ausrüstung

9.1 Kleidung

Gerade nachts kann es im Hochland sehr kalt werden, so sollte ein dicker Pullover oder ein Fleece nicht im Gepäck fehlen. Auch eine Regen- oder Goretex Jacke für alle Fälle sollte eingepackt werden. Baumwollkleidung eignet sich am besten. Für unsere Wanderungen empfiehlt sich festes und bequemes Schuhwerk, hochwertige wasserdichte Trekking-Schuhe mit dicker Sohle sind die beste Wahl. Unbedingt solltest du Sonnenbrille, Sonnenhut und einen guten Sonnenschutz mitnehmen.

9.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste

Da unsere Hotels nur selten auf Kofferträger zurückgreifen und nicht immer ein Aufzug vorhanden ist, ist weniger Gepäck auch in deinem Sinne. Als Gepäckstück kannst du sowohl einen Koffer als auch einen Rucksack nehmen. Bitte denke auch daran, dass ein kleiner Tagesrucksack für Ausflüge immer sehr praktisch ist. Auf der Isla del Sol wird unser Gepäck von Eseln zur Lodge getragen.

Checkliste

- Reisepass
- Fotokopie des Reisepasses
- Ausdruck des Reiseplans
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- Impfpass
- Bargeld, EC- und/oder Kreditkarte
- Rucksack, Reisetasche oder Koffer
- Tagesrucksack
- Handtuch
- Bequeme Trekkingschuhe mit Profil
- lange und kurze Hosen
- langärmeliges Hemd oder T-Shirt
- Warme Jacke und Hose (dicker Pullover bzw. Fleece)
- Regenschutz bzw. Goretex Jacke
- Badesachen
- Sonnenschutz
- Reiseapotheke
- persönliche Medikamente (Handgepäck)
- Insektenschutz
- Taschenlampe
- Fernglas
- Reiseadapter
- Fotoausrüstung
- Trinkflasche
- Schlafsack*

Du benötigst einen Schlafsack für das Naturreservat E. Avaroa bei der Rundreise Bolivien. Wenn du einen Schlafsack in La Paz oder Uyuni ausleihen möchtest, empfehlen wir aus hygienischen Gründen die Mitnahme eines Leinenschlafsacks.

10. Klima

Das Klima in Bolivien variiert sehr, doch das Land kann gut ganzjährig bereist werden. Die Temperaturen und die Zahl der Regentage sind je nach Jahreszeit unterschiedlich. In unseren Sommermonaten fällt weniger Niederschlag, dann kann es aber gerade in Uyuni, La Paz und am Titicacasee empfindlich kalt werden. In den Höhenlagen der Anden ist es dank der intensiven Sonneneinstrahlung tagsüber angenehm warm, nachts können die Temperaturen aber schnell bis unter 5 Grad Celsius, während der europäischen Sommermonate auch deutlich unter 0 Grad Celsius fallen. Die ideale Reisezeit für das Hochland ist von April bis Oktober, wo es am wenigsten regnet. Tagestemperaturen betragen in der Sonne um 20°C. Zu dieser Zeit kann es aber nachts empfindlich kalt werden, große Temperaturunterschiede sind keine Seltenheit. In großer Höhe kann es im Juli/August bis minus 15°C kalt werden. Ganz anders dagegen ist es im Norden, wo feuchttropisches Klima mit hohen Temperaturen herrscht. Die Temperaturen liegen ganzjährig über dreißig Grad und es regnet viel. Luftfeuchtigkeit und Niederschläge sind hoch. In diesem Gebiet werden ganzjährig Tageshöchsttemperaturen von mehr als 30°C erreicht.

11. Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair

Jeder Flug bedeutet auch eine gewisse Umweltbelastung. Damit wir aufs Fliegen in die Ferne nicht ganz verzichten müssen, bieten wir dir in Kooperation mit atmosfair die Möglichkeit, die verursachten CO₂-Emissionen finanziell zu kompensieren. Wenn du also als Ausgleich für deinen Flug etwas Gutes tun willst, dann kannst du bei deiner Buchung unseren renommierten und zertifizierten Partner atmosfair unterstützen – damit werden sinnvolle Umweltprojekte weltweit finanziert.

Dazu geben wir den durch den Flug von Frankfurt ins Zielland und zurück entstandenen CO₂-Fußabdruck bei jeder Reise an, zusammen mit dem empfohlenen Ausgleich. So kannst du direkt sehen, wie hoch deine Spende sein sollte – die Höhe ist natürlich freiwillig, denn du entscheidest für dich selbst, welchen Beitrag du zur Nachhaltigkeit leisten möchtest. Dein Kompensationsbetrag wird in verschiedene atmosfair-Klimaschutzprojekte in Entwicklungsländern investiert, wodurch die CO₂-Emissionen an anderer Stelle wieder eingespart werden können.

So werden nachhaltige Entwicklungen von Technologien weltweit gefördert, z.B. solarthermische Heizungsanlagen oder effiziente Öfen, Windkraftanlagen und Kleinwasserkraftwerke, Kleinbiogasanlagen und Stromerzeugung aus Ernteresten sowie Umweltbildung an deutschen Schulen zur Stärkung des Klimabewusstseins.

Zu jeder Buchung, bei der du einen freiwilligen Kompensationsbetrag gespendet hast, erhältst du ca. 1 Monat nach Reiseende direkt von atmosfair ein persönliches Zertifikat per E-Mail sowie eine Spendenbescheinigung zum Download.

Weitere Informationen findest du auf www.atmosfair.de!

12. Landesspezifische Hinweise & Sicherheit

12.1 Verhalten im Reiseland

Bolivien ist ein zauberhaftes Land, doch gehen die Uhren dort manchmal anders. Nicht

immer dürfen westliche Maßstäbe angelegt werden, sei es, was die Qualität der Straßen anbelangt, sei es die Auffassung von Pünktlichkeit. Wir und unsere Partner vor Ort bemühen uns um einen reibungslosen und pünktlichen Reiseablauf. Falls es doch einmal zu Verzögerungen kommen sollte, möchten wir dich um dein Verständnis bitten.

Absperrungen bzw. begrenzte Wege sind auch in Lateinamerika zu akzeptieren, gerade in Nationalparks. Auch wenn es eigentlich selbstverständlich sein sollte, möchten wir dich daher bitten, den Anweisungen der Reiseleiter zu folgen, denn sie können bei Verstößen von den Nationalparkbehörden verantwortlich gemacht werden.

12.2 Sicherheit vor Ort

Bolivien ist außerhalb der großen Städte relativ sicher. In den Städten empfiehlt es sich jedoch, vorsichtig zu sein. Man sollte keine Wertsachen dabei haben und diese im Hotelsafe aufbewahren. Vermeide daher nachts in den Städten, allein durch die Straßen zu laufen. Oft ist es besser, ein Taxi zu nehmen. Wir empfehlen für die Aufbewahrung von Reisedokumenten sowie Geld und Schecks Brustbeutel oder Bauchgürtel. Es ist ratsam, von seinen Reisedokumenten Kopien zu machen und diese gesondert aufzubewahren. Von der Mitnahme teurer Schmuckstücke oder ähnlicher Wertgegenstände ist ohnehin abzuraten. Bitte beachte auch evtl. tagesaktuelle Sicherheitshinweise auf unserer Homepage (www.world-insight.de) bzw. beim Auswärtigen Amt (www.auswaertiges-amt.de).

12.3 Hinweis zum Doppelzimmer/Einzelzimmer und Check In in den Hotels

Buchung Doppelzimmer

In Südamerika hat man eine weitere Unterscheidung der Doppelzimmer. DOUBLE ist ein Zimmer mit einem großen Bett und durchgängiger Matratze. TWIN ist ein Zimmer mit zwei einzeln stehenden Betten (eher seltener in Südamerika). Wir reservieren bei Buchung eines Doppelzimmers grundsätzlich das DOUBLE. Bei Buchung eines halben Doppelzimmers reservieren wir TWIN. Solltest du jedoch davon abweichende Wünsche haben, bitten wir dich, uns diese schnellstmöglich mitzuteilen. Bitte habe jedoch Verständnis dafür, dass der jeweilige Zimmerwunsch trotzdem nicht garantiert werden kann.

Buchung Einzelzimmer

Bitte bedenke, dass die Einzelzimmer in Südamerika, trotz Einzelzimmer-Zuschläge, oft sehr klein und einfach sind.

Bitte beachte: Weltweit ist in Hotels ein Check In ab 14:00 oder 15:00 Uhr üblich und ein Check Out bis spätestens 11:00 oder 12:00 Uhr. Daher kann es passieren, dass bei deiner Ankunft die Zimmer nicht verfügbar sind bzw. du das Zimmer räumen musst, obwohl die Abfahrt erst am Nachmittag ist.

12.4 Reisespezifischer Hinweis zu allen Bolivien Reisen

Sollte die Regenzeit von Januar bis März stärker als normal ausfallen, so kann es sein, dass der Uyuni-Salzsee nicht komplett befahren werden kann. Dafür kommst du dann aber in den Genuss, einen riesigen Wasserspiegel auf dem Salzsee zu betrachten. In diesem Fall sorgt die Agentur vor Ort für ein entsprechendes Ersatz-Programm, sollte der Tag noch nicht ausgefüllt sein.

13. Reiseliteratur

Zu jeder Buchung einer Gruppenreise bekommst du bei uns einen Reiseführer aus einem ausgewählten Sortiment von MairDumont dazu. Etwa 3 bis 4 Wochen vor Abreise bekommst

du deinen persönlichen Gutscheincodes zugeschickt. Mit diesem kannst du einfach und bequem deinen Reiseführer online bestellen unter www.world-insight.de/reisefuehrer

13.1 MairDumont-Reiseführer

Folgende Reiseführer aus unserem MairDumont-Programm stehen zur Auswahl, vorbehaltlich Verfügbarkeit:

- Reiseführer Peru & Bolivien, MARCO POLO
- Reiseführer Peru, Westbolivien, Stefan Loose Travel

13.2 Weitere Literaturempfehlungen

Schönes zum Schmökern auf deiner Reise:

- Eduardo Galeano, Die offenen Adern Lateinamerikas
- Dem Dschungel entkommen: Überlebenskampf im Urwald Boliviens
- Zweimal wirst du Weinen: Vier Jahre in Bolivien und Südamerika
- Bolivien: Ein Länderporträt
- Reise Know-How: Bolivien kompakt

14. Reiseversicherung

Sicher unterwegs: In jeder Reisebuchung haben wir für dich die Carry Home Top Cover inkl. Corona-Leistungen der Allianz Travel inkludiert!

Damit bist du automatisch bei deiner Reise versichert. Die Versicherung beinhaltet eine Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport, Reiseabbruch-Versicherung und umfasst auch Folgekosten einer eventuellen Quarantäne. Egal, ob Covid-19 dabei eine Rolle spielt oder nicht.

Weitere Infos sowie die Versicherungsbedingungen findest du unter <https://www.world-insight.de/versicherungen/>

Mach das Paket perfekt!

Darüber hinaus empfehlen wir dir dringend den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung, damit du auch vor Stornokosten geschützt bist, wenn du deine Reise nicht antreten kannst. Unser Partner ERGO Reiseversicherung hat passend dazu sowohl Einmal-Versicherungen für nur eine Reise als auch Jahres-Versicherungen für alle Reisen im Jahr im Angebot, optional auch mit Covid-19-Schutz.

Diese kannst du direkt über <https://www.world-insight.de/versicherungen/> unter Beachtung der entsprechenden Abschlussfristen einfach online abschließen.

15. Stromspannung

Die Stromspannung beträgt 220 Volt. Du benötigst daher einen Adapter mit verschiedenen Polsystemen, einen sogenannten „Weltstecker“, den du überall im Handel erhältst. Für alle elektrischen Geräte mit dem flachen Eurostecker (i.d.R. alle Ladegeräte) brauchst du keinen Adapter.

16. Telefonie & Internet

16.1 Telefonie

In einigen Internetcafés ist das Telefonieren über Internet möglich, der Preis ist günstig, aber die Qualität nicht immer gut. Auch per Handy kann man in den bereisten Ländern telefonieren, denn die großen deutschen Mobilfunkanbieter besitzen alle Roaming-Verträge. Zum Telefonieren ist dann jedoch in der Regel ein Triband-Handy erforderlich. Um hohe Roaming-Gebühren zu vermeiden, kannst du dir bei Ankunft einen Chip eines lokalen Mobilfunkanbieters besorgen.

16.2 Internet

In jeder Stadt gibt es Internetcafés, von wo aus du im Netz für wenig Geld surfen kannst.

17. Trinkgeld & Extrakosten

17.1 Trinkgeld

Unsere Reiseleiter freuen sich natürlich über ein Trinkgeld. Je nach Gruppengröße ist ein Betrag von 2-3 Euro pro Person und Reisetag landesüblich. Die Höhe des Trinkgeldes sollte selbstverständlich auch abhängig von der Leistung und des Engagements der Reiseleitung sein. Letztlich ist es jedoch deine individuelle Entscheidung, wie viel Trinkgeld du geben möchtest.

Die Reiseleitung kennt die örtlichen Gepflogenheiten und kann das Trinkgeld den Sitten des Landes entsprechend, aber auch abhängig von Leistungen einschätzen. Sie wird dich bezüglich der Trinkgelder für Zimmermädchen, Busfahrer, lokale Guides, Kofferträger, Kellner, etc. beraten.

In Restaurants ist es üblich, ein Trinkgeld von etwa 10 Prozent zu geben.

17.2 Extrakosten

Wie viel Geld du für das tägliche Leben benötigst, hängt natürlich auch von dir persönlich ab. Im landestypischen Restaurant bekommt man für 5 Euro allerlei geboten, in einem gehobenen Restaurant sollte man für eine warme Mahlzeit ab 15 Euro aufwärts kalkulieren. Eine Tasse Tee kostet 1,5 Euro, der halbe Liter Bier etwa 2 Euro – je nach Ort schwanken die Preise.

Preise für optionale Ausflüge geben wir dir gern auf Anfrage bekannt. Bedenke bitte, dass diese nur als Anhaltspunkt dienen und vor Ort evtl. andere Preise erhoben werden.

18. Zeitunterschied

Bolivien ist der mitteleuropäischen Zeit 5 Stunden zurück und zur deutschen Sommerzeit minus 6.