

INKASTIER

Hans Erik Rasmussen

NATURALES PROTEGIDAS
de Machupicchu
Inka Trail
km. 82
Benvenuto - Benvenuto



Rasmussen Travel

Skræddersyede eventyr i Sydamerika

INDHOLD

Alle vandreruterne i indholdsfortegnelsen herunder er markeret med fed skrift.

Denne bog	4
Den store Inkavej	6
Inkavejen er verdensarv	8
Coca	9
Kort over inkastier ved Machu Picchu	10
Inkastien på fire dage	12
Inkastien på to dage	22
Skandinavisk ekspedition	24
Fejos' danske kone og John F. Kennedy	24
Salcantay – Machu Picchu	26
Lares	30
Cachora – Choquequirao	34
Kondoren	34
Mitten	37
Choquequirao	40
Choquequirao – Huancacalle	44
Regnbuebjerget	52
Sådan gør man	54
Udstyr til vandreture	56
Højdetilvænning	58

RASMUSSEN TRAVEL ARRANGERER

Rasmussen Travel arrangerer ture på alle ruter, som vi har beskrevet i denne bog.



Rasmussen Travel
Skræddersyede eventyr i Sydamerika



Original inkavej på ruten fra Choquequirao til Huancacalle.

DENNE BOG

Gennem årene har jeg vandret mange gange i Peru. Jeg nyder at forlade biler, byer og hoteller og i stedet vandre over bjergpas og sove i telt. I denne bog beskriver jeg de vigtigste vandreture, tilhørende inkabyer og relevante temaer og historier.

Ruter med hver deres særpræg

Som ung rygsækrejsende vandrede jeg **Inkastien** for første gang i 1983. Min rejsefælle og jeg var de eneste, der startede 18. oktober, og undervejs slog vi teltet op, hvor vi ville. Kortet vi vandrede efter, havde jeg fundet i en gammel bog, og vi havde hverken guide eller bærer med. Vi var alene. Senest vandrede jeg Inkastien i 2018, hvor jeg seks måneder i forvejen købte en af dagens 500 tilladelser. Denne gang vandrede jeg med bureauet Viking Expedition, som jeg selv er partshaver i. Som 37 år tidligere nød jeg den storslåede natur og inkaruinerne.

Salcantay er den mest populære alternative vandrerute til Machu Picchu. Her kræver det endnu ikke tilladelse at vandre, og hver dag starter mange, store grupper. For mig er turens højdepunkt strækningen tæt forbi det snedækkede bjerg Salcantay, der har givet navn til ruten.

Lares er et vandreområde som jeg lærte at kende for få år siden. Jeg holder især af den meget imødekommende befolkning, der stadig lever meget traditionelt med lamahold og vævetraditioner i behold. Jeg samarbejder med nogle familier i landsbyen Cuncani, der er kokke og bærere for vores grupper.

I 2003 vandrede jeg første gang ind til inkabyen **Choquequirao**, som man stadig kun kan nå på en meget spektakulær vandretur. Fra Choquequirao er det muligt at fortsætte gennem Vilcabambabjergene,

hvor man vandrer på strækninger af den UNESCO-beskyttede Kongelige Inkavej. Gennem årene har jeg vandret denne ugelange rute adskillige gange.

Det meget populære **Regnbuebjerget**, der ligger mellem Cusco og Titicacasøen, besøges man på en endags udflugt fra Cusco. For få år siden havde ingen hørt om det, men i dag står det på de fleste turisters ønskeliste.

Hvis du, kære læser, ønsker idéer og gode råd til en vandretur i Peru, er du meget velkommen til at skrive.

Hans Erik Rasmussen, juni 2024

Forfatteren på Inkastiens andet pas i 1983.





Forfatteren og en peruansk samarbejdspartner på ruten mellem Choquequirao og Huancacalle i Vilcabamba.

DEN STORE INKAVEJ

Qhapaq Ñan betyder Den store Inkavej på sproget quechua. Fra det nuværende sydlige Colombia til det centrale Argentina og Chile bandt det langstrakte vejssystem inkariget sammen. Enkelte steder er den originale stenbelagte vej bevaret.

Fra Colombia til Chile

Qhapaq Ñan løb mere end 30.000 kilometer gennem dale og over pas, krydsede ørkener og strakte sig ind i Amazonas. Hovedvejen løb ned gennem Andesbjergene, fra det som i dag er byen San Juan del Pasto i det sydlige Colombia til Mendoza i Argentina med forløbet fra Quito i Ecuador til La Paz i Bolivia som den centrale strækning. Langs Stillehavskysten løb en anden hovedvej. Nutidens panamerikanske hovedvej følger nogenlunde denne gamle inkavej. De to nord-sydgående veje var forbundet af en serie tværveje.

Da de spanske erobrere indtog Inkariget i 1530'erne blev de meget overraskede over vejenes høje standard. Pizarro brugte den selv, da han i spidsen for sine 166 mænd i 1533 vandrede og red fra den vigtige by Cajamarca i det nordlige Peru til Cusco længere mod syd.

Qhapaq Ñan varierede i bredde fra en meter på de mest stejle dele til op mod 15 meter på flade strækninger. De fleste steder var vejen mellem fire og seks meter bred.

Inkaløberen tegnet af kronikøren Felipe Guaman Poma de Ayala i starten af 1600-tallet.



De rejsende

Inkaerne anlagde ikke Qapaq Ñan, for at de lokale bønder lettere kunne transportere deres varer hjem fra markerne. Bønderne brugte deres egne stier, som de havde gjort længe før, at inkaerne gjorde sig til magthavere. Inkaerne anlagde Qapaq Ñan til statsmagtens brug.

Inkaen og hans følge var selvskrevne brugere af vejnettet. Det samme var "ansatte" i administrationen, høvdinge, præster og soldater. Folk der bar varer til statens forrådskamre, brugte også vejen, og endelig løb chasquierne på vejen.

Chasquier

Chasquierne var løbere, der fragtede ilpost og varer fra sted til sted. Det betød, at inkaen i Cusco kunne spise friskfangede fisk fra Stillehavet og friske, tropiske frugter fra lavlandet.

Chasquierne var unge mænd i 18-20-årsalderen, der var udvalgt efter deres evner som løbere. De var udstationeret to og to på overdækkede poster med cirka fem kilometers mellemrum, og spejdede i hver sin retning. En chasqui der nærmede sig, blæste i en konkylie for at melde sin ankomst. Når det skete, løb den ventende chasqui ham i møde, og uden at sænke tempoet modtog han beskeden eller varen.



Den store Inkaveje strakte sig med flere sideveje fra Colombia i nord til Chile i syd.



Tamboen i Limatambo nær det sted, hvor vandrerruten Salcantay starter.

Den friske chasqui løb nu videre til næste post, hvor operationen gentog sig. Den mindste fejl i systemet blev hårdt straffet. Nogle gange med døden.

Tamboer

Langs vejen var der ved hver halve dagsdistance bygget en tambo, der kan sammenlignes med en landevejskro. Byen Ollantaytambo, hvorfra man tager toget til Machu Picchu, er således bygget op omkring en tambo fra inkatiden.

I tamboerne var der indelukker til lamaer, der var bedefaciliteter og der var overnatningsmuligheder for de rejsende. Nogle tamboer var specielt indrettet til at huse inkaen, når han var på rejse. Man har beregnet, at der langs Qhapaq Ñan var cirka 2000 tamboer.

INKAVEJEN ER VERDENSARV

På et møde d. 25. juni 2014 optog UNESCO udvalgte strækninger af Qhapaq Ñan, Den Store Inkavej, på sin liste over Verdens Kulturarv. Der er tale om 273 strækninger fordelt på i alt 6000 kilometer i både Colombia, Ecuador, Peru, Bolivia, Argentina og Chile. Med 54 strækninger på listen har Peru flest.

Strækningerne er udvalgt til at fremhæve vejnettets sociale, politiske, arkitektoniske og tekniske kvaliteter sammen med den tilhørende infrastruktur til handel, indkvartering og opbevaring samt steder af religiøs betydning.

Inkastien til Machu Picchu er ikke på listen, da den ikke var en del af Qhapaq Ñan. Derimod er de originale brudstykker af inkavej mellem Yanama og Huancacalle med på listen. Denne strækning vandrer man på ruten, der er beskrevet side 49.

Nye veje til biler

De seneste år har de lokale myndigheder anlagt veje ind i dale, der tidligere kun blev nået ad stier. Der er derfor ikke så mange mulige vandruter som tidligere – i hvert fald ikke, hvis man vil undgå at vandre, hvor der kører biler.

Vi har hørt mange historier om, at vejbyggerier blandt andet skyldes, at borgmestre nu skal redegøre for brug af de penge, som de modtager fra stat og region. Peru er voldsomt plaget af korruption, og ledende politikere er notorisk kendt for, at stikke penge i egne lommer. Nu skal de dokumentere udgifter med tilbagevirkende kraft. En løsning på dét problem har været at hyre en lokal entreprenør – måske en god ven – til af bulldoze en vej, og få ham til at skrive en regning, der er langt større end den faktiske udgift.



COCA

Inkaens løbere og nutidige bønder i Andesbjergene tyggede og tygger cocablade.

Cocablade er råproduktet i kokain, men i Peru opfatter man – med rette – ikke cocablade som et narkotika. Coca er en integreret del af kulturen i Andesbjergene, og på en vandretur i Peru, vil man ofte blive tilbudt cocablade af guiden allerede efter de første par skridt.

Der er fundet cocablade i 4500 år gamle ruiner i det nordlige Peru.

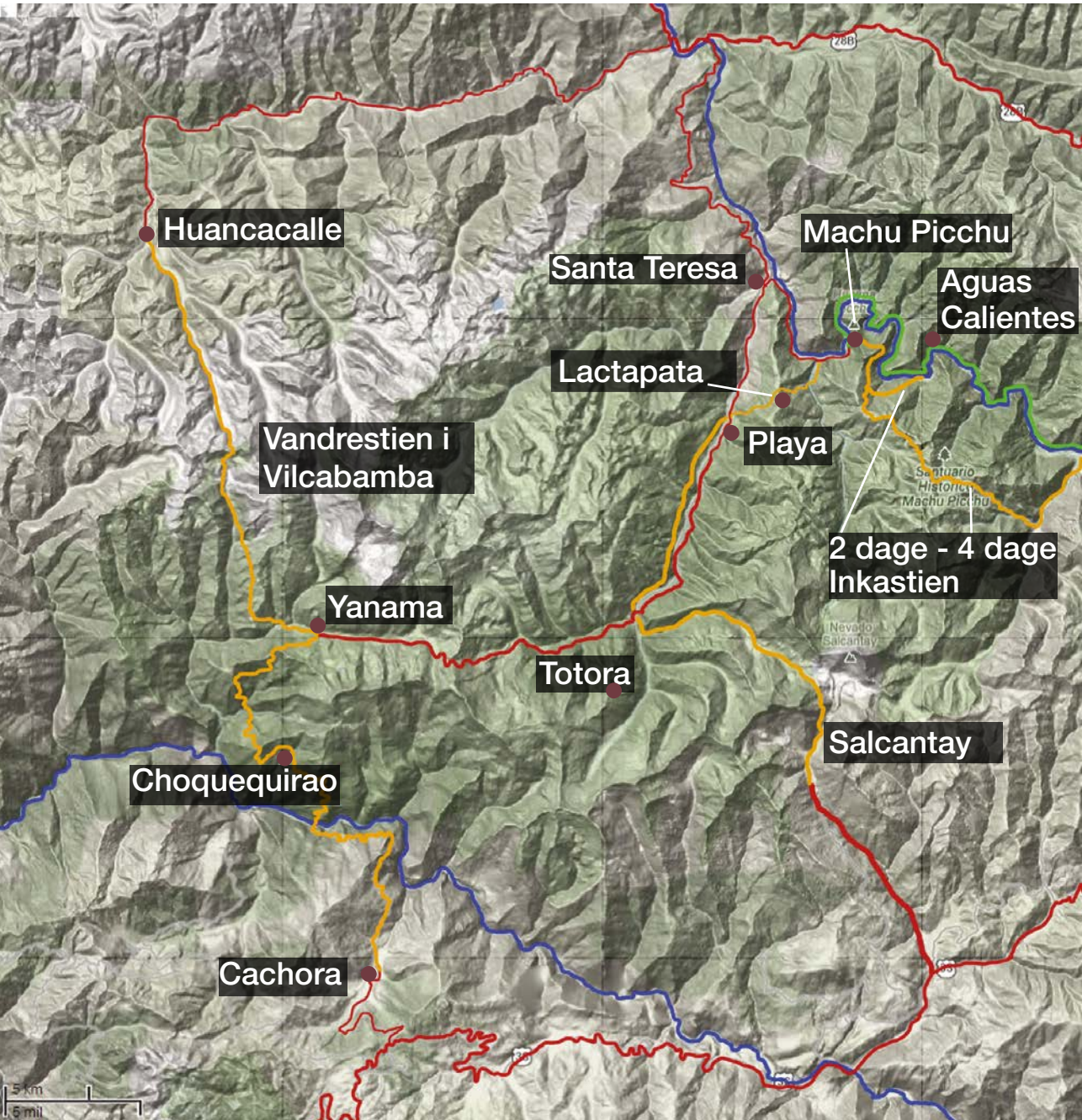
Shamaner bruger både cocablade i deres spådomskunst og i deres helbredelser med naturmedicin. Der er endvidere videnskabeligt belæg for, at cocablade forbedrer fordøjelsen, hæver pulsen, vejrtrækningen og kropstemperaturen og stimulerer nervesystemet træthed i muskler føles mindre.

Som vandrer er det derfor en god idé at drikke cocate.



Cocablade kan købes legalt på ethvert marked i højlandet.

KORT OVER INKASTIER VED MACHU PICCHU



0 10 km.

— Vej
— Flod
— Jernbane
— Vandresti



INKASTIEN PÅ FIRE DAGE

Inkastien er den mest populære vandrerute i Sydamerika. Efter fire dages vandring forbi inkaruiner og over bjergpas får man det først spektakulære udsyn over Machu Picchu fra Solporten. Restriktioner betyder, at Inkastien skal vandles med et bureau.



Gruppebillede ved starten af Inkastien.

Starten

Vandreturen starter i bebyggelsen Piscacucho, hvor grusvejen fra Ollantaytambo slutter ved jernbanens kilometerskilt 82 (afstand fra Cusco). Her gør vandrerne sig klar, og her pakker bærerne oppakning og bagage i deres rygsække. Få meter nedenfor klagøringspladsen skal alle vandrere registrere sig med pas ved myndighedernes kontrolpost.

Efter registreringen går man gennem et besøgscenter, hvor plancher, billeder og udstillede genstande formidler om naturen i det beskyttede område, som Inkastien løber gennem.

Før floden over Vilcanotafloden står et stort skilt med teksten Camino Inka-Inka Trail, hvor det er meget populært at få taget et gruppebillede.

Vandrere på Inkastiens første strækning.



En pilgrimsrute

Inkastien til Machu Picchu blev uden tvivl anlagt for at give vandrerne en følelse af samhørighed med naturen og dens guder. På hvert højedrag og efter hvert sving kommer en udsigt, der er flottere end den foregående. De stadigt flottere bygningsværker, der alle er anbragt på steder med en speciel fantastisk udsigt, var ikke anlagt som byer til beboelse, men fungerede snarere som ceremonielle centre.

Inkastiens første strækning er en grussti på venstre side af floden. Lige efter broen er en kort stigning, og derpå flader niveauet ud. Stien fører gennem landsbyen Miskay, hvor der er et par kiosker. Længere fremme krydser stien en kløft, inden den siger op til fortet Huilca Racay.

Fortet ligger på en bakke, hvorfra man har et rigtig godt overblik over indgangen til Cusichacadalén. Den mest interessante i synsfeltet er ruinen Patallaqta.



Vandring ned ad inkatrappe på dag tre.

Inkaruinen Patallaqta.



Patallaqta

Patallaqta betyder Terrasseby og hørte ikke til den serie af ceremonielle centre, der knyttede sig til Inkastien. Derimod dyrkede man her en stor del af de fødevarer, som man fortærede i bebyggelserne langs Inkastien. De nederste terrasseniveaus bugtninger langs floden er et fantastisk eksempel på, hvordan inkaerne tilpassede deres bygningsværker til den omgivende natur.

Et blik tilbage gennem Cusichakadalen, som man vandrer ind gennem på vejen mod Huayllabamba.

Komplekset ligger strategisk godt placeret ved indgangen til Cusichakadalen, og har derfor også fungeret som kontrolpost. De cirka 100 huse er anlagt efter en ordnet byplan. Murene er bygget af almindelige "marksten", der ikke er hugget til, så de passer sammen, men derimod muret op med ler som mørtel.



Huayllabamba

Inkastien fortsætter med vekslende grad af stigninger ind gennem Cusichakadalen, der langsomt bliver smallere. Efter en god times let gang krydser man den lille flod. Vandet kommer fra gletsjerne på det 6271 meter høje bjerg Salcantay. Ved broen ligger bebyggelsen Hatunchaca, hvor mange turgrupper holder frokostpause.

En times vandring længere fremme kommer man til landsbyen Huayllabamba i godt 3000 meters højde, der er den sidste bebyggelse på Inkastien. Navnet, der også kan staves Wayllabamba, er quechua og betyder græsslette.

Undervejs er man kommet forbi marker, som de lokale bønder dyrker med håndkraft og okse's hjælp. Næsten alle turgrupper overnatter første gang på en af de mange pladser ved Huayllabamba, hvor der er kiosker og lejrpladser.

Huayllabamba er et knudepunkt for flere stier. Ved at fortsætte op gennem dalen, som man er kommet ad, når man over et pas med fabelagtig udsigt til bjerget Salcantay til starten på Salcantayruten. Et par kilometer op fra Huayllabamba fører en anden sti op gennem en lille sidedal på den østlige bjergside. Stien fører over et pas i 4650 meters højde til dalen Ancascocha og derfra ned til Ollantaytambo. Disse to stier er det dog meget få vandrere, der følger. Næsten alle vandrer ad Inkastien op mod Den døde kvindes pas.

En lang stigning

Fra Huayllabamba stiger stien støt cirka tre timer op gennem tæt, fugtig skov til Llulluchapamba i 3850 meters højde, hvor der er en række campingpladser med toiletbygning. Udsigten ned gennem dalen er fantastisk og det er et oplagt sted, at holde en god pause. Beboere nede fra Huayllabamba kommer hver morgen op og etablerer boder, hvor de sælger sodavand, øl og snack – til lidt højere priser end nede i landsbyen.

Efter Llulluchapamba ophører skoven, og man kommer op i landskabstypen puna, hvor bevoksningen næsten udelukkende er græsarten ichu.

Vandringen op mod passet er den hårdeste strækning på Inkastien. I denne højde indeholder en given luftmængde kun 60 procent af iltmængden ved havets overflade. Sørg derfor for kun at gå halvt så hurtigt som almindelig ganghastighed. Det gælder om, at musklerne ikke forbruger mere ilt, end lungerne kan nå at optage. Regn med et par timers gang op til Inkastiens første pas.



Afslapning på lejrplads i Huayllabamba efter den første vandredag.

På vej op mod Den døde kvindes pas.





Udsigten fra Den dødes kvindes pas mod det andet pas.

Den døde kvindes pas

Den døde kvindes pas, Warmiwañuska, ligger i 4198 meters højde. Tilnavnet skyldes, at man fra den bjergside, som man vandrer op ad næste dag, med lidt god vilje kan få konturerne ved passet til at ligne en liggende kvinde. Brug noget tid på passet for at komme til hægterne efter stigningen og på at nyde udsigten. Fra toppen kan man se over til ruinen Runkuracay på den modsatte bjergside og de to små søer lige under det andet pas.

Stor lejrlads

På turen ned fra passet går man ad stenbelægning, der ligner inkavej, men er lavet i 1990'erne for at vandrerne kan komme sikkert ned ad bjergsiden, der var plaget af erosion.

En times vandring ned ad bjergsiden ligger Inkastiens største lejrlads med toilet ved Pacamayofloden, der løber ned til Urubambafloden.

Ruinen Runkurakay

Fra lejren går det igen opad, og undervejs finder man de første rester af oprindelig stenbelægning fra inkatiden.

Da Hiram Bingham udforskede Machu Picchu på sin ekspedition i 1915, viste hans lokale hjælpere ham denne og andre af ruinerne langs Inkastien. Det var også på den ekspedition, at han fandt rester af Inkastien, der forbandt Machu Picchu med bebyggelserne i retning mod Cusco.

Efter en times vandring kommer man til den runde ruin Runkuracay, der fungerede som tambo (opholdssted for rejsende) og som udsigtspunkt.

Den videre vandring på omkring en time fører forbi et par småsøer, hvor man kan være heldig at se hjorte.



Runkurakays runde konstruktion er meget sjælden blandt inkabygninger.

Andet pas

Fra Inkastiens andet pas i 3998 meters højde er der på klare dage en fabelagtig udsigt til Vilcabambabjergene. Det var ude bag de fjernest synlige bjerge, at Manco Inca og hans sønner havde deres uafhængige rige frem til 1572.

På nedstigningen efter passet ligger ruinen Sayacmarca nogle hundrede trappetrin op til venstre. Ruinen er navngivet af den ungarskfødte filminstruktør Paul Fejos under sin ekspedition i 1941. Navnet er quechua og betyder "svær tilgængelig by". Beliggenheden valgte inkaerne på grund af den storslåede udsigt mod Vilcabambabjergene. Hvis bygningen var anlagt som forsvarsværk, ville et nærliggende plateau have været langt bedre. Inkaernes vigtigste guder, "apu'er", var knyttet til de højeste snedækkede tinder, og derfor anlagde de bebyggelser de steder, hvorfra der var det bedste udsyn til bjergene.

Fra Sayacmarca og frem til Machu Picchu lå en linje udsigtsplatforme, så man let har kunnet signalere, at besøgende var på vej til den hellige by. En fuldstændig overgroet sti fører over bjergene mod syd til det store bjerg Salcantay.

Naturlig tunnel

Fra Sayacmarca er der udsigt ned over en lille inkabolig, Conchamarca. Lidt længere fremme kommer en lejrplads med toilet på det flade sumpede område Chakicocha, "tør sø". Landskabstypen er her tågeskov, der fortsætter næsten hele vejen frem til Machu Picchu.

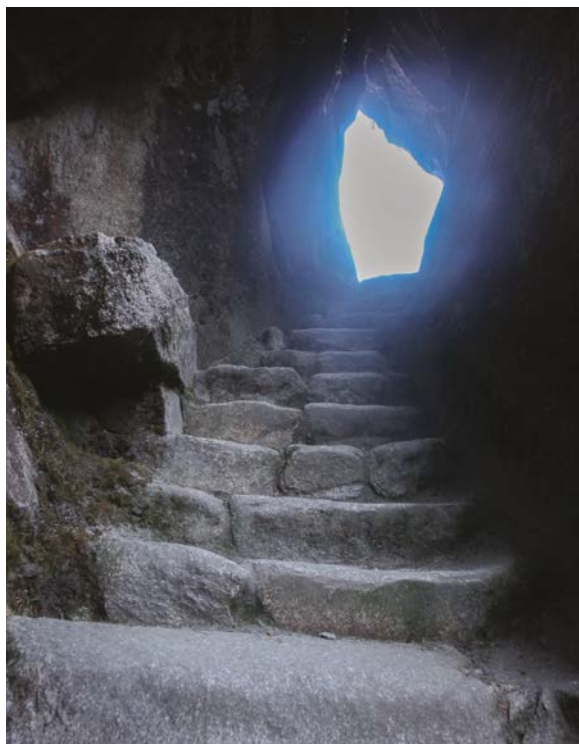
Inkastien på denne strækning er en af de bedst bevarede sektioner med fin, original stenbelægning. Undervejs kommer man gennem en tunnel hugget gennem en naturlig revne i bjerget. Andre steder hviler stien på et højt fundament. Hele vejen er stien "peruansk vandret".

Lige før tredje pas er et punkt med en fantastisk udsigt over Aobambadalen til venstre og Urubambadalen til højre. Stigningen op til passet volder ingen problemer. Højden er "kun" 3660 meter.



Sayacmarca har en fantastisk beliggenhed med udsigt til Vilcabambabjergene.

Tunnel på Inkastien mellem andet og tredje pas.





Ruinen Phuyupatamarca ligger lige nedenfor tredje pas. Lidt til højre for midten af billedet aner man ruinen Intipata på bjergsiden.

Ruinen ved det tredje pas

På tredje pas har man storslået udsigt til mange af de højeste bjergtinder mellem Machu Picchu og Cusco. Mod vest står det 5991 meter høje Pumasillo i hjertet af Vilcabambabjergene. Mod syd knejser det 6271 meter høje Salcantay og mod nordøst det 5682 meter høje Verónica. Man aner også toppen af Hayna Picchu, der er det legendariske bjerg bag Machu Picchu. På passet er en lejrplads, der på tredje dag bruges som alternativ til lejren nede ved ruinen Wiñay Wayna.

På vej ned fra tredje pas ad inkatrapperne.

Under passet vandrer man gennem ruinen Phuyupatamarca. Ruinen blev fundet og navngivet af Hiram Bingham i 1915. Navnet betyder "By i skyniveau" og passer godt, for ofte samler skyer sig omkring passet – og driver tit hurtigt videre.

Toppen ovenfor terrasserne er hugget flad afinkaerne. Det har været et utroligt arbejde med de redskaber, som de rådede over. Nedenfor terrasserne er fem næsten identiske ceremonielle bade.



Trapper og Intipata

Fra Phuyupatamarca falder Inkastien flere hundrede meter i niveau. Vandringen ned ad skiftevis stenbelagt sti og trapper anlagt af inkaerne byder virkelig på en udfordring for knæ og lårmuskler.

Langt nede deler stien sig. Pile og navne på en pæl viser til venstre til ruinen Intipata og til højre mod Wiñay Wayna. Tag stien til venstre.

Intipata, der betyder “Solterrasse”, blev opdaget af Hiram Bingham og har en konveks form. Herfra fører stien ned til sidste lejrplads.



Wiñay Wayna

Wiñay Wayna er et af de mest imponerende inkakomplekser med terrasser i 53 niveauer i en flot, konkav form. Ned mellem en øvre og nedre gruppe bygninger løber en vandkanal gennem den type fontæner, som er på alle vigtige inkabebyggelser.

Ruinerne blev opdaget på en skandinavisk ekspedition d. 25. august 1941, og navngivet året efter af den peruanske arkæolog Julio C. Tello, der stod for mange undersøgelser af inkaruinerne omkring Machu Picchu. Tello opkaldte stedet efter en orkidé, der tidligere var meget udbredt i området. Orkidéen Wiñay Wayna blomstrer året rundt med røde, violette og gule blomsterblade – deraf navnet, der betyder “Evig Ung”. Wayna, ung, kan også staves Huayna, som det er tilfældet ved bjerget Huayna Picchu.

Inkaerne dyrkede en mangfoldighed af majs på terrasserne.

Ruinen Wiñay Wayna blev opdaget på en delvist skandinavisk ekspedition i 1941.



Den sidste lejrplads

Ovenfor ruinen Wiñay Wayna ligger den lejrplads, hvor de fleste grupper overnatter den sidste nat. Her er også baderum og toiletter.

De fleste starter den sidste halvanden times vandring, inden det lysner, for ved dag gry at nå frem til Solporten og sidde og nyde udsigten ned over Machu Picchu. De seks kilometer fører først over forholdsvis åben bjergside og dernæst gennem skov, inden 50 trin fører op til Solporten.

Solporten

De fire dages vandring på Inkastien kulminerer ved ankomsten til den lille ruin Intipunku – Solporten. Her får vandrerne den første udsigt ned på Machu Picchu. Mange guidebøger skriver, at udsigten ved solopgang er helt fantastisk. Det mener vi ikke. Udsigten er lige så fantastisk midt på dagen og om eftermiddagen.

Ved solopgang ved sommersolhverv på den sydlige halvkugle d. 21. december skinner solen ind gennem Solporten.

Under den sidste halve times vandring ned mod Machu Picchu har man hele tiden udsigt over inkabyen.

Besøg på Machu Picchu

Ved ankomsten til Machu Picchu stiller man sin dagbagage i depot ved hovedindgangen. Derefter får man en rundvisning af sin guide. Alt efter ens aftale med bureauet, tager man til Cusco om aftenen eller tilbringer en aften og nat i Aguas Calientes.

Den godt tre dage lange vandring ad Inkastien slutter med strækningen fra Solporten til Machu Picchu.





FAKTA OM INKASTIEN 4 DAGE

Længde: Ca. 45 km.

Dage: 4.

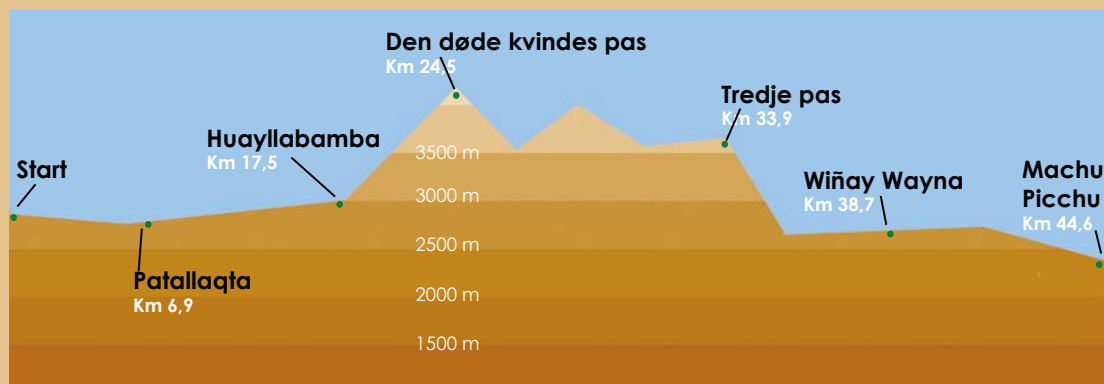
Højeste pas: 4198 m på den døde kvindes pas dag 2.

Dybste dal: 2620 m ved Vilcanotafloden lige efter start dag 1.

Sværhedsgrad: Middel til hård.

Regler: Hver dag må højst starte 500 vandrere inkl. bærere og guider.
Man skal vandre med guide med licens.
Inkastien er lukket i februar.

Kendetegn: Den klassiske vandretur til Machu Picchu.





Orkidéen Viñay Wayna, der har lagt navn til ruinen, som man besøger på denne tur.

INKASTIEN PÅ TO DAGE

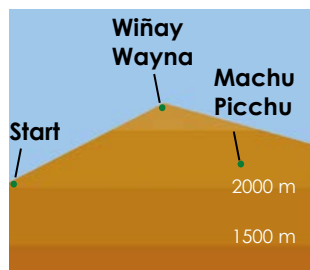
Denne udgave af Inkastien er for de, der har kort tid. Turen kræver ikke højdetilvænning af betydning. Undervejs oplever man det imponerende ruin- og terrassekompleks Viñay Wayna. Ruinen blev opdaget af en ekspedition med danske forbindelser.

Vandringen dag et

Langt de fleste, der vandrer denne rute, kommer med toget, og bliver sat af ved kilometermærke 104 i 2100 meters højde kort før Aguas Calientes. Her krydser man Urubambafloden ad en gangbro.

Når floden ligger det arkæologiske sted Chachabamba, der blev fundet af Paul Fejos på ekspeditionen i 1940-41. Stedet fungerede som tambo, "landevejskro" og som kontrolpost på det sted, hvor en sti fører op til Viñay Wayna. Bygningerne ligger omkring to små plazaer. To mure er bygget på kanten af en udhugget del af grundfjeldet. Klippen kan have fungeret som offersted. Bag bygningerne er 14 fontæner.

Fra Chachabamba er der knap otte kilometers vandring op ad en jævnt stigende skråning til det imponerende inkakompleks Viñay Wayna i 2650 meters højde. De godt tre kilometers vandring frem til Solporten er identisk med den sidste del af vandringen på den fire dage lange udgave af Inkastien. På den måde oplever man den samme ankomst til Machu Picchu.



Besøg på Machu Picchu dag to

Når man på turens første dag kommer til Machu Picchu, kører man i shuttlebus ned til byen Aguas Calientes. Her er der tid til et besøg i de varme bade i udkanten af byen. Overnatningen sker på hotel.

Næste morgen kører man op på Machu Picchu, og får en guidet rundvisning. Alt efter hvilken aftale man har med sin turarrangør, tager man om eftermiddagen til Cusco, eller bliver en nat mere i Aguas Calientes.

FAKTA OM INKASTIEN 2 DAGE

- Længde:** Ca. 10 km.
- Dage:** 2. Kun vandring dag 1.
- Højeste punkt:** 2730 m ved Solporten.
- Dybste dal:** 2100 m ved start.
- Sværhedsgrad:** Middel
- Regler:** Hver dag må højst starte 250 vandrere inkl. bærere og guider. Man skal vandre med guide med licens. Inkastien er lukket i februar.
- Kendetegn:** Kræver ikke højdetilvænning.





Wiñay Wayna.

SKANDINAVISK EKSPEDITION

Ruinen Wiñay Wayna blev i 1941 opdaget på en ekspedition med stærke skandinaviske rødder og tråde til både Nordisk Film og John F. Kennedys danske elskerinde. Ekspeditionens leder var den ungarske, danskgifte filminstruktør Paul Fejos.

FEJOS' DANSKE KONE OG JOHN F. KENNEDY

I stedet for at rejse med sin mand til Peru, blev Inga Arvad i USA, hvor blev journalist på Washington Post. Hendes veninde på kontoret var søster til John F. Kennedy, og snart begyndte Inga at flirte med John F. Det førte til en intens kærlighedsaffære, der af John F.'s far blev beordret til at slutte, da John F. ved broderens død af familien blev udset til at gå efter at blive USA' første katolske præsident. Det ville i bornerte USA ikke kunne ske, hvis var gift med dansk kvinde med et par forliste ægteskaber bag sig.

The Viking Fund og Wiñay Wayna

Den østrigske filminstruktør Paul Fejos og den svenske industriførste Axel Wenner Gren ledede og stod bag en legendarisk ekspedition, der bragte inkaruinen Wiñay Wayna frem fra skovens dyb.

Paul Fejos lavede i 1920'erne og 30'erne film i både Hollywood og Europa, og i starten af 30'erne hentede Nordisk Film ham til Valby i et forsøg på at højne selskabets standard. I sin første danske spillefilm spillede den unge skuespiller og journalist Inga Arvad, som Fejos giftede sig med. Ingen af Fejos' tre danske spillefilm blev en succes, og i 1935 sendte Nordisk Film ham til Madagascar for at filme mulige locations.

På rejsen fik han så stor interesse for natur og andre kulturer, at han efter hjemkomsten begyndte at studere antropologi i København. Få år senere mødte han den svenske industrimand Axel Wenner Gren. Wenner Gren gjorde forretninger verden over, var en af verdens rigeste mænd og havde stor interesse for antropologisk forskning. Wenner Gren kaldte sig selv for The Last Viking, og oprettede The Viking Fund, der med base i New York skulle finansiere og stadig finansierer antropologiske studier.

I 1939 besluttede Fejos og Wenner Gren at udruste en ekspedition til Peru. Ekspeditionen startede fra New York, hvor Wenner Gren havde sit hovedkontor.

Evig ung

I Peru havde Fejos og Wenner Grens ekspedition fokus på ruinerne langs Inkastien, og den 24. august 1941 opdagede de Wiñay Wayna. Med på ekspeditionen var den peruanske arkæolog Julio C. Tello, der i dag omtales som "faderen" til peruansk arkæologi. Tello navngav ruinen Wiñay Wayna, der betyder Evig Ung, og er navnet på en orkidé, vokser i området, og som blomstrer året rundt. I 1942 vendte Tello tilbage og fortsatte udgravningerne på Wiñay Wayna. Denne ekspedition blev også finansieret af The Viking Fund.

Den peruvianske præsident Manuel Prado skænkede Solens Orden til Axel Wenner Gren og Paul Fejos for deres arkæologiske arbejde på ruinerne langs Inkastien.

Paul Fejos og hans danske kone Inga Arvad.





Axel Wenner Gren og Paul Fejos spiser frokost under ekspeditionen i 1941.

SALCANTAY - MACHU PICCHU

Ruten fra den lille by Mollepata, forbi det store snedækkede bjerg Salcantay til byen Santa Teresa og inkastedet Llaqtapata har længe været den mest populære alternative til Inkastien. Ruten slutter nedenfor Machu Picchu.



En gruppe gør klar til afgang på Salcantay-ruten.

Kokkene på de bedste bureauer gør meget ud af, at maden præsenteres pænt.



Populær blandt unge

Salcantay er den mest kendte, alternative vandrerute til Machu Picchu, og mange mennesker vandrer ruten hver dag. Især er Salcantayruten populær blandt unge. Flere steder langs ruten er der faste lejrpladser med hytter, telte og bygninger. Her kan let opstå en feststemning om aftenen. Et modent publikum, der ønsker at falde i søvn til naturens lyde, skal derfor sørge for at slå lejr i tilpas afstand til store grupper.

Det Vilde Bjerg

Den typiske vandretur ad Salcantayruten starter med cirka tre timers kørsel fra Cusco til den lille by Mollepata. Hvis man er startet fra Cusco meget tidligt om morgenen, er det oplagt at spise

morgenmad på en af byens caféer. Fra Mollepata fortsætter kørslen ind gennem dalen mod bjerget Salcantay ad en vej med virkelig flotte udsigter.

De fleste grupper starter vandringen i Soraypampa i 3800 meters højde yderligere en times kørsel efter Mollepata. Her og de kommende par kilometer er både luksuriøse lodger og små åbne parabelhytter med græstag. Til venstre for stien rejser det 5428 meter høje snedækkede bjerg Tacarhuay sig. Videre frem fortsætter stien op gennem mere øde landskab over trægrænsen. Et strækning med stejlere stigning, hvor stien slår zig-zag, fører op til Soyrococha. Her er det med at samle kræfter, inden de kommende to-tre timers stigning.

Passet Salcantay er vandreturens højeste punkt i 4630 meters højde. Her ofrer de lokale til bjergets "apu'er" – guder. Fra passet er der en fabelagtig udsigt ind på Salcantays isklædte sydvestvendte side. Salcantay er Perus 12. højeste bjerg, men et af de mest markante. Navnet kommer af quechuaordet sallqa, der betyder vild eller uovervindelig. Tit oversættes Salcantay til Det Vilde Bjerg. Set fra Solstenen på Machu Picchu står stjernebilledet Sydkorset over Salcantays tinde, når det står højest på himlen i regntiden. For inkaerne var Salcantays apu'er de vigtigste guder for regn og frugtbarhed omkring Cusco.



På vej op mod passet Salcantay.



Gennem den sidste dal fører bilvejen på højre side af dalen, og man vandrer på venstre side.

De fleste bygninger på Llactapata er stadig dækket af skov.

Ned gennem dale

De næste timer fører ned gennem dalen til lokaliteten Huayracmachay, hvor der er gode muligheder for at campere. Undervejs vandrer man gennem tågeskov og senere forbi marker med kaffe, coca og frugter. Nær Callpapampa, hvor man møder dalen, der fører ind mod Yanama, er et bad med varme kilder. Hvis man krydser floden Río Santa Teresa, vandrer man videre på den oprindelige sti. På højre side af floden er en vej, der blev anlagt i 2009. Den første lille landsby hedder La Playa, men de fleste grupper fortsætter til Lucmabamba, hvor man overnatter. Herfra er det muligt at vandre op til ruinkomplekset Llactapata og videre ned Hydro Electrica, hvor turen slutter.

Llactapata

På bjerget ovenfor Lucmabamba ligger ruinkomplekset Llactapata, der første gang blev beskrevet af Hiram Bingham i 1912. Langt de fleste bygninger og områder er overgroet af tæt skov, og har indtil for nylig ikke fået opmærksomhed. På trods af, at komplekset ligger i synsafstand fra Machu Picchu. Llactapata dækker et areal på cirka tre gange halvanden kilometer og består af mere end 130 bygninger.

Den vigtigste bygning, Soltemplet, er udgravet og restaureret. I sin størrelse og form ligner det Coricancha i Cusco. Bygningen ligger med front mod Machu Picchu, som det har nær tilknytning til. Ved vintersolhverv d. 21. juni står Solstenen på Machu Picchu på linje med solopgangen.

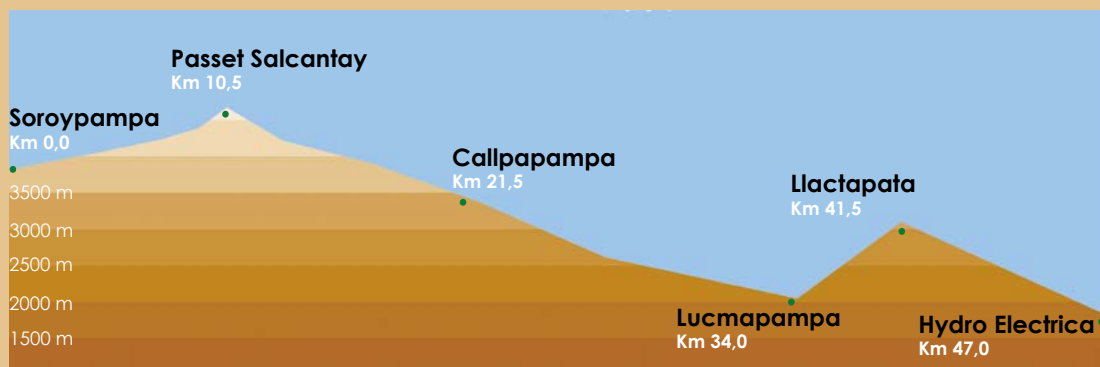


FAKTA SALCANTAY - MACHU PICCHU

- Længde:** Ca. 47 km og 60 når man vandrer hele vejen til Aguas Calientes.
- Dage:** 4 dage med besøg på Machu Picchu dag 4.
- Højeste pas:** 4600 m ved Salcantay-passet.
- Dybeste dal:** 2000 m i Aguas Calientes.
- Sværhedsgrad:** Middel.
- Kendetegn:** Tæt på bjerget Salcantay.
Populær blandt unge.



Abra betyder pas.



LARES

Vandreområdet Lares har navn efter områdets største by. Her ovenfor Den Hellige Dal fører et par ruter gennem højland, hvor befolkningen lever af kartoffel- og lamaavl, og kvinderne væver ponchoer til hverdagsbrug. Machu Picchu kan indgå i turene.

Lares med varme kilder

Vejen fra Calca i den hellige dal til Lares er meget smuk. De første 40 kilometer fører vejen op gennem en dal til Larespasset i 4461 meters højde. Her er spredte gårde, hvor bønderne dyrker kartofler og holder lamaer og alpakaer. Fra passet fører vejen ned gennem en dal mod Lares. Tre kilometer efter passet er en bevoksning af den sjældne plante *puya raymondii*.

Lares by har et par håndfulde enkle hoteller i gaderne omkring byens plaza. Beboerne i Lares går klædt i moderne tøj. Byens attraktion er udendørs bade med vand fra varme kilder. Disse "aguas termales" ligger et par kilometer ind i en sidedal og har bassiner med vand på mellem 36 og 44 grader.

Levende traditionel kultur

I området er der flere små samfund med højlandsindianere, der stadig lever forholdsvis traditionelt. Vævetraditionerne holdes i hævd, så man vil have rig lejlighed til at se både mænd med ponchoer med smukke

Lamaer i bebyggelsen Cuncani med det 5530 meter høje bjerg Chicón i baggrunden.





Ung mand fra højlandet ved Lares
med egnens traditionelle poncho.



På vej op mod passet Pachacutuc på Lares-rutens anden dag.

mønstre. Både mænd og kvinder bærer meget specielle hatte. Befolkningen lever overvejende af jordbrug og dyrehold.

Huarán til Lares

Efter vejføringerne ind i flere af dalene i regionen, anbefaler vi, at man starter vandreturen ved den lille by Huarán i Den Hellige Dal. Starten vil typisk foregå ved, at guiden henter én på hotellet i Cusco tidligt om morgenen. Morgenmaden vil det være oplagt at spise i markedshallen i Huarán. Samme sted kan man proviantere snack og vand.

Fra Huarán kører man nogle kilometer op i dalen Cancha Cancha til det sted, hvor vejen slutter og stien starter. Her pakker de lokale hjælpere, såkaldte "arrieros", udstyret på pakydyrene. Vandringen går nu op gennem dalen

mod den lille landsby Cancha Cancha. På denne del af turen vandrer man forbi marker, hvor bønder dyrker kartofler, majs og bønner. Man kommer også gennem skove med polylepistræer, der er hjemsted for et rigt fugleliv. Selve dalen er også flot.

Første lejr etablerer man tit på en mark i landsbyen, der består af simple stenhuse omgivet af marker.

Efter en tidlig morgenmad fortsætter vandringen op gennem dalen. Undervejs ser man alpakaer, lamaer og får. Måske også andeshjort, iscachas, andesgæs, den sjældne kæmpeblis, punavåge og kondor. Efter knap tre timer når man vandreturens højeste punkt, passet Pachacutec i 4780 meters højde. Udsigten herfra er overvældende. Nær ved knejser de snedækkede bjerge Pitusiray og Sahuasiray. Fra passet vandrer man nærmest vandret frem nogle timer med konstant smuk udsigt til de snedækkede bjerge.

Nu følger vandring 1000 højdemeter nedad til den lille landsby Quishuarani. Undervejs kommer man forbi flere søer og et vandfald. Anden aften lejr slår de fleste i Quishuarani. Herfra er det muligt at komme med bil til Lares eller Den Hellige Dal, men en vandretur fortsætter op over passet Huillquijasa i 4200 meters højde. Herfra kommer man forbi flere søer ned til bebyggelsen Cuncani.

Fra Cuncani er der vej til Lares med de varme bade.

Lares til Machu Picchu

Når vandreturen til Lares kombineres med et besøg et besøg på Machu Picchu, kører man fra Lares til Ollantaytambo i Den Hellige Dal. Herfra tager man toget til Aguas Calientes, og besøger Machu Picchu den følgende dag.



Vandring nær Quishuarani.

CACHORA - CHOQUEQUIRAO

Vandreturen til inkabyen Choquequirao fører gennem kløften, hvor den øvre Amazonflod løber. De fleste vælger at vandre tilbage til Cachora fra Choquequirao, men det er muligt at fortsætte gennem Vilcabambabjergene til Huancacalle.



Lokal handel på hovedgaden i Cachora.

Cachora

Den lille by Cachora i Cuscos naboregion Apurimac er udgangspunkt for en rute, der kan vandres i flere variationer. I takt med at presset på Inkastien er vokset, er dette en alternativ vandretur, som mange trekkingbureauer udbyder.

Cachora er en perle af en by med imødekommende indbyggere. Fra den hyggelige plaza er der en formidabel udsigt til de snedækkede tinder på den anden side af Apurimackløften. Langs hovedgaden er der flere simple spisesteder. Rundt i byen ligger hostaller, hvor vandrere kan tilbringe en nat eller to, inden de snører vandrestøvlerne

og begiver sig ud på ruten.

Byen er en meget typisk peruansk bjergby, hvor de fleste familier ejer marker, som de dyrker med håndkraft og oksers hjælp. Bønderne vandrer gennem byen med varer og afgrøder læsset på muldyr og æsler.

Ved siden af landbruget tjener mange unge mænd penge ved at være hjælpere for grupperne, der vandrer ind til Choquequirao.

KONDOREN

Kondoren er med en vægt på op til 15 kilo verdens tungeste fugl, der kan flyve. Vingefanget er op til 3,20 meter. Vægten og den tynde luft betyder, at den har svært ved at komme på vingerne fra flad jord.

I luften vinder kondoren højde ved langsomme, kraftige vingeslag, hvis den ikke kan svæve på opadgående, varme luftstrømme.

I inkaernes mytologi var kondoren symbolet på den øvre, kosmiske verden.

Der er god chance for at se en kondor på vandringen ind til Choquequirao.





Stien ned til Apurimacfloden.

Vilcabambabjergene set fra plazaen i Cachora.



Ud til udsigtspunktet

Står man på plazaen i Cachora og ser over mod de snedækkede tinder, kan man se stiens forløb væk fra byen på venstre side af dalen. Med kun få stigninger og fald i starten af turen, er de første 11 kilometer ud til de ensomt beliggende hus fuldstændig vandret og går ad en vej, hvor der kan køre biler. Turgrupper fra Cusco kører ofte hertil, når de skal vandre.

I huset kan man købe drikke og snacks. Sørg dog for at proviantere i Cachora, da priserne stiger, jo længere man kommer frem. Efter huset bliver vejen til en vandresti, og det vandrette forløb er slut. Nu går det nedad. Få hundrede meter længere fremme ved udsigtspunktet Capulioc er det værd at

stoppe og nyde udsigten i Apurimackløften. Cirka ni kilometer fremme på den modsatte side af floden i samme højde kan man skimte inkabyen Choquequirao. For at nå frem skal man 1500 højdemeter ned til Apurimacfloden og 1500 højdemeter op på en strækning, der ifølge skiltet ved udsigtspunktet er på 20 kilometer og forfatterens målinger er på 25 kilometer.

Ned til Apurimacfloden

Nedstigningen veksler mellem strækninger, hvor det går moderat ned og strækninger, hvor det går forholdsvis stejlt ned. Underlaget er på de stejle steder meget løst, så det gælder om ikke at skride og falde. Lårmusklerne kommer på arbejde, og knæene bliver belastet, så regn med at nå træt ned til floden.

Solen kan være meget skarp, og en hat, der skygger for både hoved og nakke, er for de fleste en nødvendighed, hvis man skal undgå at blive solskoldet. En solstift til læberne og solcreme i ansigtet er også en rigtig god idé.

En hjælper gør et par muldyr klar til ridning.





Sidste stop før den lange nedstigning mod Apurimacfloden.

MITTEN

På vandringen gennem Vilcabamba er den lille sorte stikmyg mitten en plage, som mange desværre først lægger mærke til, når de har stukket og efterladt en brændende fornemmelse, kløe og senere små væskende sår. Især på rutens lave strækninger, hvor der samtidig er skygge, kan de være meget talrige. Sørg derfor for at have myggebalsam med på turen, og smør inden det er for sent.

På vejen ned er der to oplagte steder at holde pause. Det nederste sted er der et skyggegivende tag over en stenbænk. Herfra kan man ane den bro, som man krydser floden ad.

Cirka syv en halv kilometer og godt 1000 højdemeter efter Capulic er bebyggelsen Chiquiscca med lejrplads og kiosk. Holder man rast eller overnatning her, er det en rigtig god idé at smøre sig med myggebalsam, da der er mange mitter under de skyggegivende træer.

Fra Chiquiscca tager det mindre end en time at vandre ned til Playa Rosalina, Rosalinastranden ved Apurimacfloden, hvor en ny bro i 2014 afløste den bro, der i januar 2010 blev skyllet væk af voldsomme vandmængder.

Ved floden er bygninger opført til vandregrupper, men meget få bruger dem til at overnatte i.

Bebyggelsen Marampata.

Apurimacfloden til Marampata

På den videre opstigning gælder det om at gå så tilpas langsomt, at man stadig er i stand til at føre en samtale. Ikke fordi man nødvendigvis skal tale undervejs, men fordi det er et godt pejlemærke på, om man går så langsomt, at man ikke bliver for træt og udmattet. Blodet skal kunne nå at transportere den fornødne ilt ud til ens arbejdende muskler.

I cirka 2213 meters højde, 27 kilometer fra Cachora, ligger bebyggelsen Santa Rosa Alta, der har lejrplads og kiosk. Det samme har Santa Rosa Baja en par hundrede højdemeter før.

Marampata i 2910 meters højde er et befriende sted at nå – her er den stejle stigning nemlig slut! GPS-målingerne siger, at man nu har tilbagelagt godt 30 kilometer siden Cachora. På Marampata ligger adskillige huse, der næsten alle har lejrplads og kiosk.



Marampata til Choquequirao

Spørger man en peruaner, hvordan stien er de fem kilometer frem til Choquequirao, vil han svare, at den er *plano*, plan. Men ”peruansk plan” er ikke det, som vi forstår ved plant, fladt og lige ud. Stien går ned og den går op, inden den når Choquequirao efter 36,1 kilometers vandring fra Cachora.

Et par kilometer før Choquequirao betaler man for adgang til ruinbyen. Fra opsynsfolkernes hus er der en fin udsigt over mod den bjergside, hvor Choquequirao ligger på i en sadellignende fordybning i bjergsygen. Mellem det store terrasseanlæg nogle hundrede højdemeter under Choquequirao kan man ane den stribe terrasse, der fungerer som lejrplads. Her er toilet og bruser med koldt vand.

Choquequirao til Kiuñulla

Efter besøget på Choquequirao vandrer de fleste den samme vej tilbage til Cachora. Det er imidlertid muligt at vandre direkte ned til Apurimacfloden fra Choquequirao, og derfra op til landsbyen Huanipaca.

Vandrer man denne vej, vil man typisk overnatte i en lund ved navn San Ignacio, inden man den følgende dag fortsætter til den lille landsby Kiuñulla, hvorfra der er grusvej og dermed køremulighed til den store landevej mellem Cusco og Abancay.

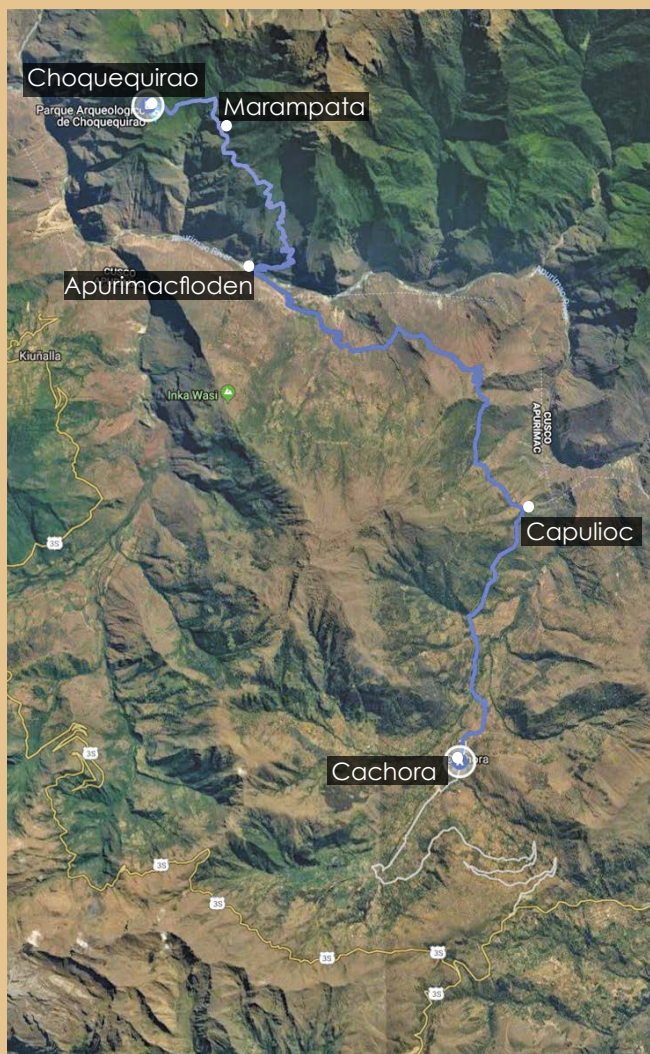
Ved tage denne rute gør man vandreturen til Choquequirao til en rundtur i stedet for en vandring frem og tilbage fra Cachora. Det kan dog være svært at finde en turudbyder, der tilbyder denne variation.

En times vandring før Choquequirao ser man ned over et terrasseområde, der ligger cirka 400 højdemeter under selve byen.



FAKTA OM CACHORA - CHOQUEQUIRAO

- Længde:** Ca. 36 km.
Dage: 4 (2 dage ud og 2 dage tilbage).
Højeste pas: 2944 m ved udsigtspunktet Capulioc før nedstigning mod Apurimacfloden.
Dybste dal: 1510 m ved krydsning af Apurimacfloden.
Sværhedsgrad: Hård.
Regler: Intet krav om guide. Adgang til inkabyen Choquequirao købes fire kilometer før ankomst.
Kendetegn: Samme vej ud og tilbage.



Kiosk i bebyggelsen Marampata.



CHOQUEQUIRAO

Choquequirao betyder "Guldets Vugge" og er den ene af Vilcabambabjergenes fire inkabyer. Rituelle bade og en cirkulær ceremoniel plads viser, at Choquequirao havde en vigtig religiøs betydning. Terrasser med lamafigurer er unik.

Søsterby til Machu Picchu

Choquequirao er mange steder beskrevet som Machu Picchus søsterby. "Sønby" er et mere rammende ord, da forskere mener, at Choquequirao er anlagt af Pachacutecs søn Topa Inca Yupanqui i et forsøg på at overgå sin far, der byggede Machu Picchu. Topa Inca herskede fra 1471 til 1493 og sikrede sig magten over Chachapoyasområdet i det nordlige Peru. Det var gængs inkapolitik at flytte befolkningsgrupper rundt i riget, og fra Chachapoyas hentede han arbejdere til at deltage i byggeriet af Choquequirao.

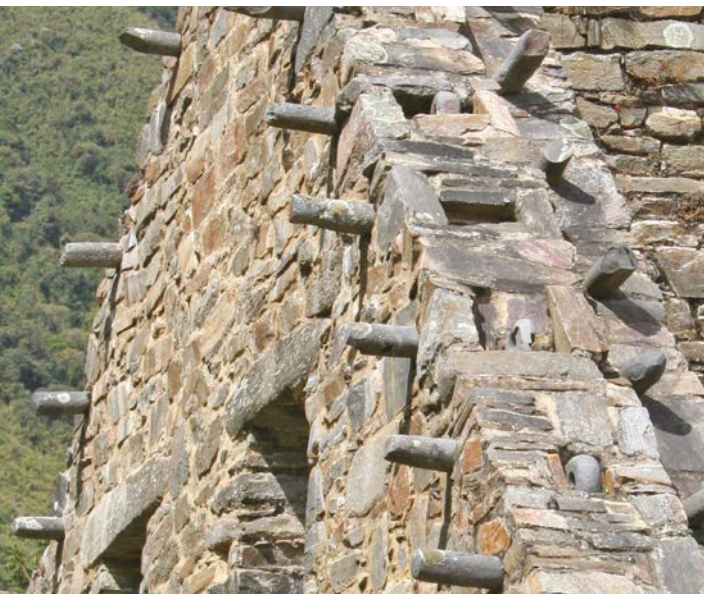
Sjældne besøg

Choquequirao er ikke beskrevet i nogle af de tidlige dokumenter, hvor de spanske erobrere i perioden 1536 til 1572 beskriver deres ekspeditioner ind i Vilcabamba for at knuse de sidste uafhængige inkaers modstand. På Choquequirao har inkaerne levet i skjul for spanierne. Nogle mener, at det den sidste inka, Tupac Amaru, voksede op på Choquequirao.

I 1710 optræder Choquequirao første gang i et spansk dokument. Næste kendte besøg foretager en fransk greve i 1834, og herefter følger enkelte gravrøvere og udforskere. I 1837 lavede den franske konsul i Peru de første tegninger af Choquequirao, mens det er Hiram Bingham, der i 1909 laver de første kort over stedet.

I 1986 laver arkæologer de første planer for restaurering af Choquequirao og i 1990'erne begynder turister så småt at besøge inkabyen.

På denne velbevarede gavl er det meget tydeligt at se inkaernes avancerede måde at forankre tagets bærende bjælker.



Binghams første inkaby

På vejen hjem fra en konference i Chile i 1909 rejste Hiram Bingham, der gjorde Machu Picchu kendt for omverdenen, op gennem Andesbjergene for at opleve det indianske Sydamerika. Da han kom til Abancay, hovedstaden i Apurímac-departementet, inviterede guvernøren ham med på en ekspedition til Choquequirao. Det var på dette besøg, at Bingham fik vakt sin interesse for forsvundne inkabyer og besluttede at rejse hjem til universitetet Yale og fordybe sig i historien om de sidste inkaers modstand. I 1911 vendte han tilbage til Peru på sin legendariske ekspedition, hvor han opdagede Machu Picchu.



Inkabyen Choquequirao kan man stadig kun nå ved at vandre.



På Choquequirao kan man stadig få fornemmelsen af at være på opdagelse.

Som på inkaernes tid lever der stadig marsvin på gulvene i husene. Marsvinekød er en højt skattet spise.



Mulig masseturisme

I takt med at presset på Machu Picchu er vokset, arbejder både trekkingbureauer og turistmyndigheder på at udbyde Choquequirao som et vigtigt alternativ. Det betyder, at ruinen endnu ikke er overrendt, for de to dages udfordrende vandring fra Cachora gør, at der kun på sjældne dage er mere end 15-20 turister.

Turistmyndighederne har planer om, at det tal skal stige voldsomt ved at bygge en fem kilometer lang kabelbane fra den modsatte side af Apurimackløften. Kapaciteten bliver 400 passagerer i timen i gondolerne, der vil svæve mere end 1000 højdemeter over Apurimacfloden. Myndigheder og indbyggere i landsbyen Huanipaca overfor Choquequirao håber på, at det vil betyde byggeri af mange hoteller og restauranter.

Flere funktioner

Med sin beliggenhed næsten 1700 højdemeter over det punkt, hvor floden fra Yanama løber ud i Apurimacfloden, var Choquequirao et perfekt sted at kontrollere adgangen til Vilcabamba. Herudover var byen også administrativt center, men fungerede ikke som beboelse for mange mennesker.

En cirkulær ceremoniel plads på toppen af en bakke er kun én af de ting, der viser, at Choquequirao havde betydning som tempel. Mellem den nedre og øvre gruppe af bygninger er en 25 meter lang og fire en halv meter bred trappe, der er orienteret i retning af solopgang ved vintersolhverv 21. juni. Netop denne dag er hele trappens bredde oplyst af solen. At trappen ikke har en praktisk funktion ses ved, at den stopper brat i vildniset efter nederste trin.

Ned gennem både den øvre og nedre gruppe af bygninger løber, som på alle andre vigtige inkabebyggelser, en akvædukt med vand til en helligdom. På bjergsiden til højre for Choquequirao kan man skimte akvædukten, der henter vand flere kilometer væk nedenfor det snedækkede bjerg.

I modsætning til Cusco og Machu Picchu, hvor bjergene består af granit, er bjergene ved Choquequirao overvejende skifer, der ikke i samme grad kan bearbejdes med millimeters nøjagtighed. I stedet har det været nødvendigt kun at hugge dem groft til og bygge med ler mellem stenene. Derfor virker murene på Choquequirao mere grove, selv om husenes form er lige så fin som på Machu Picchu. Til gengæld var murene dækket af et lerlag, der var fint glattet og malet i lys orange.

At kun ganske få personer besøgte Choquequirao frem til midten af 1900-tallet har betydet, at bygningsværkerne er meget velbevarede.



Terrasser med lamaer

På begge sider af den bjergkam, hvor bygningerne ligger, er der terrasser. Mod Cachora afdækker rydning og restaurering stadig større arealer. På den anden side er et mindre, men meget specielt terrasseområde, som man når ad en sti, der fører ned fra den store plaza. I murene, der er bygget af sorte skifersten, er 24 lamafigurer og en menneskefigur lavet af hvide sandsten. Hver figur er mellem 1,25 og 1,95 meter høj og dermed i naturlig størrelse. I en mur er også lavet et zig-zagmønster. Sådanne figurer og mønstre i terrasser er typisk for chachapoyaskulturen i det nordlige Peru og dermed bevis på, at Choquequirao er delvist bygget af tilrejsende arbejdere.

På den flade bjergtop havde inkaerne en platform til ceremonier.

En af de 24 lamafigurer på terrasserne ved Choquequirao.

Lejrplads

Det er ikke tilladt at campere på Choquequirao, men nogle hundrede højdemeter nedenfor ruinerne ligger en lejrplads med toiletbygning og bad.



CHOQUEQUIRAO – HUANCACALLE

Denne rute er en forlængelse af ruten fra Cachora til Choquequirao. De fleste vælger at vandre tilbage til Cachora fra Choquequirao, men det er muligt at fortsætte vandringen helt til Huancacalle. Hermed får man en meget lang og unik tur.

VANDRING I VILCABAMBA

En vandretur i bjergområdet Vilcabamba er en rejse i de sidste frihedssøgende inkaers historie. Vilcabamba byder på et af Perus mest spektakulære vandreterræn. Ønsker man at vandre i lang tid, ad original inkavej, besøge kun lidt besøgte inkabyer og undgå Inkastiens overflod af vandrerer, er det til Vilcabamba, man skal drage.

Udsigten ud gennem Apurimackløften set fra lige efter Choquequirao.

Den fortsatte vandring

På den videre vandring fra Choquequirao oplever man at være næsten alene på stien. Undertegnede forfatter, der har vandret turen mange gange, anbefaler, at man fortsætter ad denne rute i stedet for at vandre tilbage til Cachora fra Choquequirao.

Turen videre kan vandles i flere varianter, idet man i bebyggelsen Yanama kan vandre to veje. Den mest benyttede er ruten til Santa Teresa nær Machu Picchu, men efter at der er åbnet en vej til Yanama, har denne rute mistet en del af sin charme. Forfatterens favoritrute er den anden sti, der fra Yanama fører til byen Huancacalle.

Fra Huancacalle er der vej til jernbanestationen Hydro Electrica nedenfor Machu Picchu. Dermed kan denne vandring gennem hjertet af Vilcabambabjergene let kombineres med besøg på Machu Picchu.

Farvel til Choquequirao

Fra lejrpladsen ved Choquequirao fortsætter vandringen gennem Vilcabambabjergene ved at man først vandrer op ad bjergsiden omkring halvanden time. I starten gennem tæt tågeskov og senere med udsigt ned over Choquequirao og Apurimackløften. Det højeste punkt ligger kun 200 højdemeter over ruinerne, så hvis dagens mål er terrasserne ved Pinchaunuyoq, føles dagens samlede stigning på 600 højdemeter let i forhold til de første to dages strabadser.

Fra det højeste punkt går det let nedad om langs bjergsiden til et udsigtspunkt i 3200 meters højde. Vandringen fra lejren ved Choquequirao til terrasserne Pinchaunuyoq tager kun cirka fire timer, så dette er en forholdsvis let strækning.

Det sted, hvor man runder en bjergryg og begynder den videre vandring ind gennem en sidedal til Apurimackløften, er der et udsigtspunkt, hvor man bør stoppe og nyde udsigten ud gennem kløften. Nedstigningen til terrasserne ved Pinchaunuyoq i 2454 meters højde tager omkring tre timer. På de mest vandrette strækninger er underlaget fast, mens det på de mere stejle steder er meget løst.

Ved stien står et skilt, der fortæller, at dette er habitat for brillebjørnen, "oso de antejo". Lokale fortæller,





Inkavej i Vilcabambabjergene.



Et af badene på terrasserne Pinchaunuyoq.

Pinchaunuyoq er man først begyndt at rydde efter år 2000. Indtil da var terrasserne fuldstændig tilgroede.

ar der i dalen lever mange af den sky og sjældne brillebjørn. Der er høje bødestrafte for at dræbe bjørne, men desværre gør lokale bønder det, da de mener, at bjørnene tager deres husdyr.

Pinchaunuyoq

Som andre betydningsfulde terrasser har Pinchaunuyoq en kanal med vand, der løber ned gennem bade. Et par af badene er omgivet af en mur, så man kunne – og kan – vaske sig uforstyrret.

Terrasserne er etableret i en lille kløft og har form som et amfiteater. Forskere mener, at der i inkatiden eksisterede en nu forsvundet sti fra bunden af terrasserne og ned til Yanamafloden.

Ved siden af terrasserne er der en lille lejrplads, hvor underlaget er jord. Vandringen ned til Victoriafloden i 1952 meters højde tager kun godt en time ad stien. Hvis man er startet tidligt om morgenen vandrer man de 1000 højdemeter op til bebyggelsen Maizal på tre-fire timer. Hvis dagens etape er fra Pinchaunuyoq til Maizal, er man fremme ved middagstid. Nogle vælger at vandre strækningen fra Choquequirao til Maizal på én dag.



Maizal

Maizal er en bebyggelse, der nu kun beboes af en enkelt familie efter at bjergsidens andre tre familier er flyttet. Familien har en lejrplads, en kiosk og en toiletbygning, der sammen med en fantastisk udsigt gør det til en af vandreturens bedste lejrpladser. Hvis man ønsker at have en overliggerdag på sin vandretur, er det oplagt at vælge Maizal.

På bjergryggen over Maizal ligger en ruin, der sandsynligvis stammer fra kulturen Huari, der tidsmæssigt blomstrede lige før inkaerne, og havde centrum ved byen Ayacucho længere mod vest i bjergene. Inkaerne overtog stedet, der hedder Corihuayrachina og dækker seks kvadratkilometer. Her er en platform til ceremonier og mere end 100 runde bygninger. Måske har det været bebyggelse for de personer, der udvandt sølv ved den mine, som man kommer forbi på vandringerne efter Maizal.

Fra Maizal til Yanama

En af turens store fysiske udfordringer er den ti km lange etape fra Maizal til passet Apacheta. På opstigningen kommer man forbi minen Victoria. Stigningen er på næsten 1200 højdemeter og turen tager sjældent under fem timer. Men husker man på at gå langsomt – meget langsomt, på de stejle stigninger omkring 4000 meters højde, kommer man alligevel op uden at være fuldstændig træt. Passet hedder også San Juan, og på toppen viser et skilt, at højden er 4150 meter.

Belønningen på toppen af passet er en af hele vandreturens mest storslåede udsigter ind i hjertet af Vilcabambabjergene. Som den hvide krone på udsigten i retningen videre frem står det 5991 meter høje snedække bjerg Pumasillo. Kikker man tilbage i retning af Choquequirao ser man det 5404 meter høje Corihuaynachina. Her er det meget tydeligt, hvordan gletsjerne de seneste år er blevet væsentligt mindre.

Mellem passet og Yanama er der et sted, hvor stien er anlagt på en klippeafsats, som er hugget ud i den lodrette bjergside. Lokale fortæller, at man her har skubbet tyve ud over kanten. Fra passet er der knap tre timers let vandring ned til byen Yanama.

Yanama

Landsbyen Yanama ligger i 3550 meters højde og består cirka 100 huse, der ligger spredt op gennem bunden af en dal. Her er købmænd, skole og en boldbane, hvor de lokale børn og unge mødes til kamp hver eftermiddag. Til vandrere er der flere lejrpladser.



I Maizal bor nu kun en enkelt familie. Blandt andet Silveria, der her står med sit barn i køkkenet.



Som det eneste danske rejsebureau arrangerer Rasmussen Travel vandreture, hvor deltagerne også kan ride på heste og muldyr.

Indtil august 2013 var Yanama kun forbundet til omverdenen med tre stier. Nu fører en vej for biler ud gennem dalen, over et pas og ned til byen Santa Teresa nær Machu Picchu. Hvis man på ønsker at afslutte vandreturen her, kan det derfor lade sig gøre her. I skrivende stund er der ikke offentlig transport fra Yanama til Santa Teresa, så man må vente til der kører eksempelvis en ingeniør i en firhjulstrækker.

En del trekkingbureauer udbyder ruten Cachora – Choquequirao – Yanama – Santa Teresa som vandretur. Vi anbefaler den ikke, da vandringer fra Yanama foregår på og ved grusvej, hvor der kører biler.

Fra Yanama til Qalcamachay

Strækningen fra Yanama til byen Huancacalle på den anden side af de høje bjerge er hele vandreturens mindst befærdede. Her er der meget lille chance for at møde andre vandrere. Hvis man har overnattet i Yanama, er der en fin dags vandring ind til en naturlig klippehule på en lokalitet, der

benævnes Qalcamachay.

Den første halvanden times vandring fører ned gennem Yanamadalen til det sted, hvor man krydser floden i 3100 meters højde. Herfra vandrer man uden nævneværdige udfordringer de 100 højdemeter op til rasteplassen Llutupampa.

Herfra fortsætter stigningen til 3650 meter ved indgangen til dalen Otiyoq, som man skal vandre i resten af dagen frem til Qalcamachay i 3815 meters højde. Stien ind gennem dalen er næsten vandret, så vandredagen er forholdsvis let. Dalen bliver langsomt smallere, og de sidste kilometer rejser bjergsiderne sig stejlt og dramatisk på begge sider. Nedenfor klippehulen Qalcamachay er der flade arealer, hvor man kan slå telt op. I hulen under et



Inden Yanama løber stien på en klippeafsats.

stort klippefremspring, kan man tænde bål.

En halv times vandring efter klippehulen er Zunapampa, der er et fladt område med lejrbygninger. Bygningerne er låst af, men der er nogle overdækkede bænke.

Ad original inkavej

På bjergsiden til højre kort efter lejrbygningerne starter en fantastisk velbevaret strækning med original inkavej. Kun få andre steder i Peru følger en vandrerute original inkavej. Det gør denne del til en af vandreturen mest spændende og specielle. Vejen overgår de originale strækninger på Inkastien og kom i 2014 på UNESCOs liste over Verdens Kulturarv.

Inkavejen var en del af Capaq Ñan, den kongelige vej, der forbandt inkaernes vigtigste byer. Vejen har en bredde på op til to meter og en belægning af flade sten. Den førte fra inkabyen Vitcos ved Huancacalle og ud til "hovedvejen", der fra Cusco førte hele vejen op gennem Andesbjergene til Ecuador i nord.

Fra det sted, hvor inkavejen starter, stiger den over en cirka fem kilometer lang strækning i en næsten konstant, jævn stigning op til det 4600 meter høje pas Choquetacarpa. Her er en åben bygning, hvor man kan puste ud efter den sidste hårde stigning.

Ned fra passet vandrer man videre ad inkavejen, der mange steder er en stejl trappe, hvor den originale stenlægning er fuldstændig intakt. Fokusér på inkaernes ingeniørbedrift, så lårmusklernes og knæledenes mulige ømhed træder i baggrunden.

Fra toppen af passet til Huancacalle er der næsten 18 kilometer, så hvis man er startet om morgenen fra Qualcamachay og agter at nå frem til Huancacalle, er dagens etape på 25,7 kilometer. Det er dermed turens længste etape, der samtidig har både op- og nedstigning. Hvis man er startet klokken syv om morgenen, vil de fleste, trods pauser, nå frem ved femtiden om eftermiddagen. En mulighed er at overnatte ved lejrbygninger 13 kilometer før Huancacalle.

Huancacalle

Huancacalle er navnet på den lille by, hvor vandringen fra Cachora og Choquequirao slutter. Herfra er der vejforbindelse til Hydro Electrica nedenfor Machu Picchu. Der er ikke ordentlige hoteller i Huancacalle, så nogle bureauer kører gruppen direkte til Santa Teresa efter vandringen.

På et lille bjerg ved byen ligger inkabyen Vitcos, som Manco Inca etablerede som inkaernes hovedstad, da han efter spaniernes magtovertagelse var flygtet fra Cusco i 1537.

Huancacalle er udgangspunkt for vandreturen til inkabyen Espíritu Pampa.



Den originale inkavej mellem passet Choquetacarpa og byen Huancacalle.



De termiske bade ved Santa Teresa.

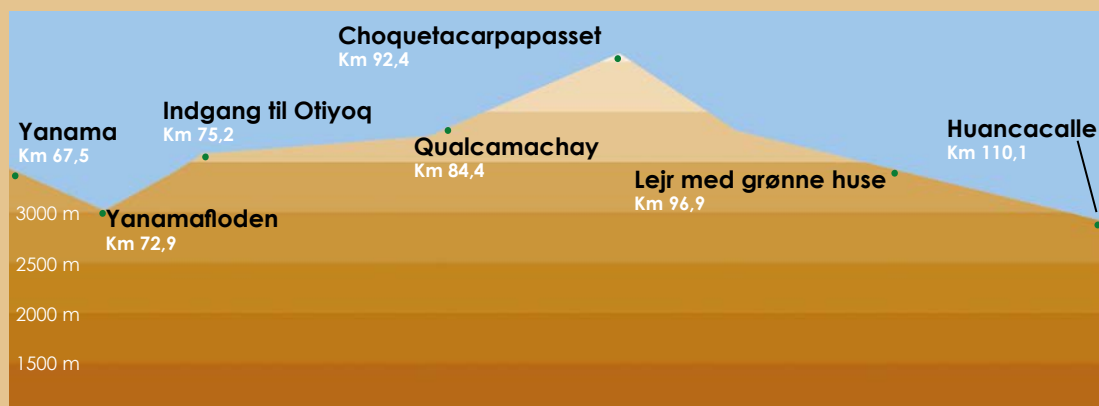
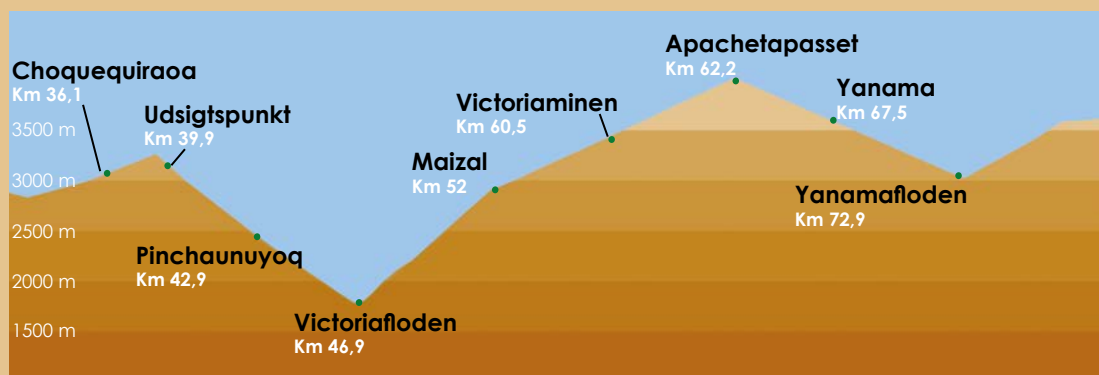
Huancacalle - Machu Picchu

Selv om det rent faktisk er muligt at vandre fra Huancacalle til Machu Picchu vil langt de fleste køre. Første del af turen er to-tre timers kørsel i bil ud gennem Vilcabambadalen. Undervejs kører man ned i omkring 2000 meters højde og er dermed nede, hvor bønderne dyrker kaffe og citrusfrugter. Lige før byen Santa Maria krydser man Urubambafloden og når den asfalterede landevej mellem Ollantaytambo og byen Quillabamba på kanten af junglen.

Santa Teresa

Fra Santa Maria fører en grusvej op langs Urubambafloden til først byen Santa Teresa og dernæst jernbanestationen Hydro Electrica nedenfor Machu Picchu.

Udenfor Santa Teresa ligger nogle ganske udmærkede termiske bade, som kan anbefales at besøge efter en lang vandretur. Både efter vandreturen Salcantay og efter vandreturen fra Cachora og Choquequirao kommer man gennem Santa Teresa på vejen til Machu Picchu.





De sidste cirka 15 kilometer til Huancacalle fører ned gennem en frodig dal med marker og spredte huse.

Edderkop på stien gennem bjergene.



FAKTA OM CHOQUEQUIRAO - HUANCACALLE

- Længde:** Ca. 74 km plus 36 km fra Cachora til Choquequirao.
- Dage:** 4 eller 5 plus 2 dage fra Cachora til Choquequirao.
- Højeste pas:** 4600 m på passet Choquetacarpa.
- Dybste dal:** 1952 m ved Victoriafloden.
- Sværhedsgrad:** Hård.
- Regler:** Ingen.
- Kendetegn:** Ophold hos familie. Fantastiske udsigter. Ad original inkavej.



REGNBUEBJERGET

"Regnbuebjerget" mellem Cusco og Titicacasøen har de seneste år tiltrukket sig stor opmærksomhed. I turisme-sammenhæng omtales det oftest med sit engelske navn Rainbow Mountain.



Regnbuebjerget mellem Cusco og Titicacasøen har de seneste år tiltrukket stor opmærksomhed, og er i dag et af de mest populære udflugtsmål.

De lokale kalder bjerget for Vinicunca. Cunca betyder "hals" på quechua. Betydningen af Vini er ukendt, men kan muligvis henvise til de forskellige farver af mineralske lag, der udgør bjerget. Derfor kan "farvet hals" være en sandsynlighed fortolkning.

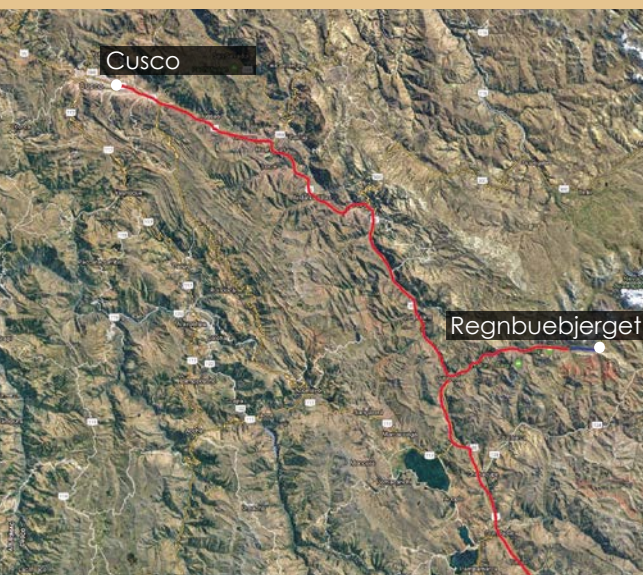
Turen til Regnbuebjerget laves oftest som en endagstur fra Cusco, hvorfra man tidligt om morgenen starter med at køre et par timer mod Puno. Morgenmaden indtager man typisk på en simpel restaurant i dalen, der fører op mod bjerget. En oprindelig alternativ vej, som nogle guider stadig bruger er en times kørsel længere.

Nær Regnbuebjerget er små samfund med højlandsbønder.

I den øvre del af dalen er man i 2019 ved at bygge et informationscenter, der skal formidle om natur og kultur i området. Længere fremme og højere oppe er en parkeringsplads, hvor busserne parkerer.

Vandreturen op til Regnbuebjerget tager cirka halvanden time. Det er muligt at ride på et muldyr, som lokale bønder har skabt sig et indtjeningsgrundlag på at udleje.

Fra parkeringspladsen i knap 5.000 meters højde tager det omkring halvanden time at vandre de firekilometer op til Regnbuebjerget i 5.200 meters højde. På grund af højden er det nødvendigt med nogle dages højdetilvænning inden man tager turen.



FAKTA OM REGNBUEBJERGET

Længde:	Ca. fire km vandring. Ca. 100 km kørsel hver vej.
Dage:	En.
Højeste pas:	5.200 m Regnbuebjerget.
Dybeste dal:	Ca. 4.900 m ved startsted for vandring.
Sværhedsgrad:	Hård pga. højden.
Regler:	Ingen.
Kendetegn:	Meget populært. Udsigt til bjerget Ausangate på 6.384 m.



Regnbuebjerget - Rainbow Mountain, kaldes også Det syvfarvede bjerg.

SÅDAN GØR MAN

Langt de fleste personer, der ønsker at vandre ved Machu Picchu, entrerer med et bureau, der arrangerer vandreture. Inkastien er det slet ikke tilladt at vandre på egen hånd. Bureauer, der fokuserer på kvalitet, har kompetente guider og kvalitetsudstyr.

Private og internationale grupper

På Inkastien og på Salcantayruten kan man vælge en privat gruppe eller en international gruppe. Her vandrer så mange, at adskillige bureauer har daglige afgang med åbne grupper. Ved at vandre i en privat gruppe har man højere grad af fleksibilitet, og kan få det niveau af service, som man ønsker. På de øvrige ruter, der er beskrevet i denne bog, er det ofte nødvendigt at vandre i en privat gruppe, da der ikke er daglige afgang med åbne, internationale grupper.

Dagsetaper

De enkelte vandredages etaper er aldrig længere, end at der er god tid til både at vandre i et roligt tempo og stoppe og nyde udsigterne undervejs. Man skal derfor ikke være bekymret for, om man når frem til lejren i tide.

Guide, kok og bærere

Alle grupper ledes af en guide, som er universitetsuddannet i Cusco. Undervejs formidler guiden sin viden om inkaernes historie, de steder man besøger og om naturen. Han eller hun er også leder af de øvrige medarbejdere i gruppen.

I Peru er det normalt, at gruppen medbringer sin egen kok. På bureauer, der fokuserer på kvalitet, kan man derfor forvente virkelig velsmagende og varierede måltider. På en typisk vandredag bliver man vækket og får serveret kaffe eller te "på sengen". Lidt senere serverer kokken et omfangsrigt morgenbord. Både frokost og aftensmad består af tre retter.

På Inkastien bliver al bagagen båret af bærere. I dag er der meget faste regler for, hvor mange kilo den enkelte må bære. Vandrere kan lade al øvrig bagage blive på hotellet i Cusco.

Forfatterens bureau Rasmussen Travel er medejer af det peruanske vandrebureau Viking Expedition. Her er ejere og bærere på toppen af Inkastiens første pas.



Formøde og briefing

Et par dage inden vandreturen er det normalt, at guiden mødes med vandrerne på et hotel i Cusco. Her aftaler man de sidste detaljer om bagage og tidspunkt for afhentning.

Drikkepenge

Det er kotyme, at de rejsende giver drikkepenge til guide, kok og bærere. Det er op til den enkelte, hvor meget man ønsker at give. Giver man intet, tolkes det som, at man har været meget utilfreds. Det er en god idé at indsamle drikkepenge fra alle, og give dem til guiden, der fordeler pengene mellem de enkelte ansatte i gruppen. Tit gøres det ved en lille ceremoni som afslutning på turen.



På de bedste bureaux ture er maden i sig selv en oplevelse.

UDSTYR TIL VANDRETURE

På vandreture i Andesbjergene er det vigtigt at have det rigtige udstyr med, og at det er af god kvalitet. I Cusco er der mange butikker, hvor man kan leje udstyr. Samtidig er det vigtigt ikke at have mere med end højest nødvendigt.

Lejrudstyr

Soveposen skal helst have et komfortområde ned til 5° til -10°. På lejrpladser i over cirka 3.800 meters højde kan der forekomme nattefrost.

Liggeunderlaget bør være oppusteligt, så man sover blødt og behageligt. De fleste bureauer inkluderer liggeunderlag i deres pakker.

Teltet skal være regntæt og ikke større end højest nødvendigt. Telte er ligeledes inkluderet i bureauernes pakker.

Vandreudstyr

Vandrestøvler støtter anklerne og kan derfor være rigtige gode, der hvor underlaget er meget ujævnt eller løst. Læderstøvler er tunge og skal gås godt til. Støvler af ruskind og nylon med Gore-Tex-membran er lettere.

Sko er at foretrække på strækninger, hvor underlaget er jævnt. For at variere belastningen på fødderne er det nødvendigt med to sæt fodtøj, og helst et par vandrestøvler og et par vandresko. Inkastien kan vandres i sportssko.

Vandrestave giver ekstra støtte. Nedad kan man tage lidt af vægten af med vandrestavene, så knæ og lår aflastes. Opad kan man "sætte af" med stavene. På Inkastien skal vandrestave have gummispidser.

Handsker skåner hænderne, når man bruger vandrestave.

Hat eller **kasket** skåner hovedet mod den skarpe sol i bjergene.

Dagtursrygsæk er til jakke, vandflaske og dagens snack.

Tøj

2 par behagelige vandrebukser. Shorts har man sjældent brug for.

3 par vandresokker

1 sæt skiundertøj

2 trøjer (fleece eller dun) der giver varme

1 jakke til at stoppe vind og vand

2 T-shirts og 1 skjorte

Undertøj

Hue, vanter og buff

Toilet- og førstehjælpsudstyr

Compeed vabelplaster hvis der går hul på en vabel.

Myggebalsam er uundværligt på ruter, hvor man kommer ned i højder under 2000 meter.

Solcreme er vigtig på grund af den skarpe sol i højderne.

En **pandelampe** er rigtig god, hvis man skal ud af teltet om natten. Det bliver mørkt allerede ved halv syvtiden.



Vandrestave aflaster benene og kan være en vigtig støtte.



HØJDETILVÆNNING

Inden en vandretur i Perus bjerge er det meget vigtigt at vænne sig til højderne. En for hurtig opstigning til for store højder betyder, at man føler sig dårligt tilpas. Højdetilvænnning er i princippet meget enkelt; det gælder om at stige langsomt.

Højdetilvænnning og højdesyge

Inden en vandretur i Perus bjerge er det meget vigtigt at vænne sig til højderne. En for hurtig opstigning til for store højder betyder, at man – i stedet for at have overskud til at nyde de fantastiske udsigter – er overmandet af hovedpine og kvalme – og i værste tilfælde væskeudtrængning i hjerne og lunger.

Højdesyge kan bedst beskrives som iltmangel. Det er betegnelsen for kroppens symptomer og fysiologiske reaktioner på det lavere iltryk i “den tynde luft”.

Lige meget hvor højt man er over havets overflade, indeholder luften 21 procent ilt. Det afgørende er barometertrykket, der afhænger af højden. I 5800 meters højde er barometertrykket kun det halve af, hvad det er ved havoverfladen. Det vil sige, at man ved direkte opstigning til 5800 meters højde kun optager halvt så meget ilt, hvis man forestiller sig, at vejtrækningen er uændret. Der er kun det halve antal iltmolekyler i en liter luft.

Røde blodlegemer

Hæmoglobin er det proteinstof, der giver de røde blodlegemer og dermed blodet sin røde farve. Stoffet binder ilten og transporterer det ud til kroppens muskler, væv og hjerne. Ved højdetilvænnning, også kaldet akklimatisering, producerer kroppen mere hæmoglobin og flere røde blodlegemer. Derved kan vi optage en større procentdel af ilten i hvert åndedrag.

Tre typer højdesyge

Højdesyge deles normalt i tre hovedgrupper; AMS som er akut højdesyge, HACE som er øget væske i hjernen mellem cellerne og HAPE, som er væske i lungerne. De to sidste kan være dødelige, men optræder ekstremt sjældent i de højder, vi kommer i som turist. Eneste effektive behandling for højdesyge er hurtigst muligt at komme ned i lavere højder.

Stig langsomt

For at mindske risikoen for højdesyge er det vigtigt at stige langsomt. Samtidig er det vigtigt at have et roligt program de første dage, så kroppen skal have tid og overskud til at danne mere hæmoglobin og flere røde blodlegemer.

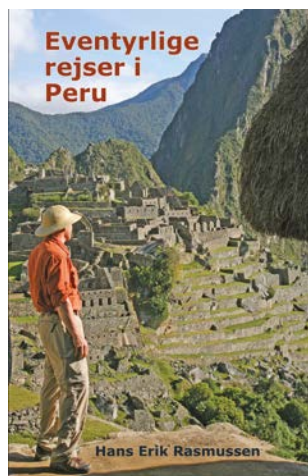
Det er meget vilkårligt, hvem der rammes af højdesyge og hvor meget. Der er en tendens til, at kvinder og børn er mest udsatte, og det lader ikke til, at god kondition forebygger!



Højdetilvænnede venner på vandretur.

BØGER OG FILM

Hans Erik Rasmussen har skrevet en lang række bøger, og produceret film om rejser i Sydamerika. Her er nævnt to bøger, der kan inspirere kommende vandrere i Peru. På sine seneste vandreture, har han optaget film, der publiceres på YouTube.com



Eventyrlige rejser i Peru

Eventyrlige rejser i Peru beskriver fem af Hans Erik Rasmussens rejser i Peru. Første rejse er en vandretur over en højderyg mellem Cusco og Titicacasøen. Anden rejse foregår med heste og lamaer til Amazonflodens udspring. Tredje rejse beskriver møder med stærke kvinder. Fjerde rejse går gennem Perus centrale højland, hvor Den Lysende Sti hærgede. Femte rejse er en vandring ad Inkastien til Machu Picchu, hvor Hans Erik Rasmussens rejsefælle er hans otteårige datter, Klara.

294 sider, Møllen 2018

Ikke blot en drøm

Ikke blot en drøm er beretningen om en rejse, som fik afgørende betydning for Hans Erik Rasmussen videre liv. Sammen med en ven realiserede han drømmen om at købe heste og ride gennem Andesbjergene og bagefter købe en udhulet træstamme i Amazonjunglen. Undervejs mistede de en hest i en rivende flod, lærte at ride hos gæstfrie bønder og underviste til gengæld deres nye venner i at arbejde med traktor. Ved Titicacasøen var de til en lastbils dåb og i storbyen blev de arresteret af narkotikapolitiet. Under hele rejsen levede de sammen med de lokale.

208 sider, Møllen 2011



Film om vandreture ved Peru

Gå ind på YouTube.com og skriv Rasmussen Travel i søgefeltet. Herved kommer Hans Erik Rasmussens kanal frem. Der vil løbende blive lagt flere film ind. Både om vandreture ved Machu Picchu og om andre steder og emner i Sydamerika.





Kolofon

Vandreture i Peru

© Hans Erik Rasmussen og Forlaget Møllen 2024

Omslagsfotos: Hans Erik Rasmussen

Grafisk tilrettelægning og layout: Hans Erik Rasmussen

Redaktion: Troels Gollander

Alle fotos: Hans Erik Rasmussen

1. e-bogsudgave 2024

ISBN:

Kopiering fra denne bog må kun finde sted på institutioner eller virksomheder, der har indgået aftale med Copydan, og kun inden for de rammer, der er nævnt i aftalen.

w. mollenmultimedie.dk

Hans Erik Rasmussen

Førslev Gl. Mølle

Førslev Møllevej 5

4690 Haslev

t: 21 72 44 56

e: he@rasmussentravel.dk

w. rasmussentravel.dk

w. hans-erik-rasmussen.dk