



# Ausangate y Laguna Sibinacocha

07 días | 06 noches

## Descripción



# Ausangate

por la **Puerta**  
Trasera

**D**esperta todos tus sentidos en esta ruta alternativa increíblemente especial y única. Caminarás por senderos impresionantes junto a la inmensa y sagrada montaña del Ausangate (6,372 msnm / 20,900 pies). También visitarás auténticos pueblos andinos, aguas termales y lagunas cristalinas. Este circuito alternativo a la ruta clásica de Ausangate te ofrece las vistas más asombrosas de este glaciar sagrado antes de desviarse hacia la increíble Laguna Sibinacocha, dejando atrás las hordas de turistas y entrando en una zona prácticamente deshabitada donde podrás conectar con la naturaleza. Nuestra excursión termina en Phinaya, una pequeña comunidad andina en medio de la nada, donde los caballos y las bicicletas son los únicos medios de transporte. Sin duda, es una excursión inolvidable para los amantes de la montaña que buscan algo completamente diferente y alejado de los tours tradicionales llenos de

visitantes. Únete a AUSANGATE PERÚ y prepárate para vivir una aventura inolvidable.

Saldremos de Cusco temprano en la mañana y desayunaremos en Ccatca, después de una vista de la Laguna Huacarpay. Caminaremos junto a glaciares y por tierras de cultivo andinas hasta llegar a nuestro campamento, donde podremos disfrutar de un baño en las aguas termales de Pacchanta bajo las estrellas. Al día siguiente, caminaremos por las montañas y las coloridas lagunas glaciares de Ausangate. También participaremos en un ritual andino entre estos picos sagrados en el Paso Ccampa. En el día 3, veremos valles, ríos y cascadas en el camino, así como llamas, alpacas y vicuñas. Verás la Montaña de Siete Colores desde la distancia y luego acamparemos junto a una cascada y disfrutaremos de una fogata acogedora con vino y sangría.

A la mañana siguiente, subiremos al

Paso Cóndor a 5,400 msnm / 17,716 pies. Dejando atrás la mayor altitud, continuaremos hacia la Laguna Sibinacocha y almorzaremos junto a una hermosa cascada antes de seguir caminando hasta nuestro campamento. Luego, tendrás el placer de ver el amanecer sobre la laguna y pasar la mañana disfrutando del lago y su fauna. Después del almuerzo, subiremos a la Montaña Vicuña, un pico muy ventoso con vistas paisajísticas impresionantes. Esa noche acamparemos cerca de la Laguna Ccasccara.

El último día de caminata también incluirá visitas a hogares locales en las alturas de los Andes. Podrás comprar textiles artesanales a los pobladores antes de comenzar el descenso y disfrutar de los últimos glaciares, lagos y cascadas del viaje. En el último día del viaje, pasaremos la mañana en Phinaya hasta las 11:00 a. m., cuando comenzaremos nuestro regreso a Cusco en bus.

The background features a light gray map outline of a region, possibly a country or island, with a teal horizontal line crossing it. On the left side, there are detailed topographic contour lines. At the bottom, a dark gray silhouette of a mountain range is visible, with a semi-transparent topographic map overlaying it.

# Itinerario Completo

## Día 01

Cusco > Ocongate > Tinki > Pacchanta



# El Comienzo de Algo Nuevo

Comenzaremos el día hoy a las 5:00 a. m. Te recogeremos en tu hotel y nos dirigiremos al pueblo de Tinki (3,700 msnm/12,139 pies) en transporte privado. En el camino, nos detendremos en el mirador de la Laguna Huacarpay para que puedas tomar unas fotos increíbles de este paisaje colorido. Continuaremos nuestro viaje hasta Ccatcca, donde llenaremos el estómago con un delicioso desayuno mientras observamos, a lo lejos, las nieves perpetuas de la sagrada montaña Ausangate. Nos espera un trayecto adicional de 1 hora para llegar al punto de inicio de la caminata, donde conocerás a nuestros arrieros y porteadores. Comenzaremos la caminata frente a los espectaculares glaciares de Ccolque Cruz y Caracol. Haremos una parada en el camino para almorzar en compañía de nuestro equipo y,

quizás, de algunos niños locales. Seguiremos la ruta y, con suerte, encontraremos a algunos pobladores que aún visten de manera tradicional con los colores propios de los Andes. También podrás ver rebaños de llamas y alpacas. Finalmente, aproximadamente a las 5:00 p. m., llegaremos a nuestro primer campamento. No te preocupes por nada: las carpas y tu equipaje ya estarán listos y esperándote. Antes de la cena, visitaremos las famosas aguas termales de Pacchanta, donde podrás relajarte y disfrutar de una hermosa vista del cielo nocturno que se abre ante ti sin reservas.



## Datos del día

### Comidas:

Desayuno, almuerzo, hora del té, cena y snacks

### Nivel de dificultad:

Moderado

### Altitud del campamento:

3,950 metros / 12,959 pies

### Distancia de caminata:

12 km / 7.4 millas

### Clima:

Soleado y ventoso; frío y seco durante la noche

01 Pueblo de Pacchanta

02 Aguas Termales de Pacchanta

03 Aguas Termales de Pacchanta

## Día 02

Pacchanta > Paso Ccampa > Campamento Ausangate



# Un día de **Conciencia Cultural** y **Conexión**

Después del desayuno, comenzaremos nuestra caminata cuesta arriba durante 4 horas hasta el lugar donde almorzaremos. En el camino, podremos ver increíbles paisajes glaciares adornados con lagunas cristalinas. Entre ellas se encuentra Ccomerccocho, que se caracteriza por sus aguas verdes. Durante el mes de agosto, se realizan rituales especiales dedicados al Apu Ausangate y a la Pachamama (Madre Tierra), donde los sacerdotes andinos piden su energía para sanar a las comunidades cercanas. Aproximadamente a la 1:00 p.m., llegaremos a un lugar llamado Puka Mocco o Rodilla Roja, donde almorzaremos rodeados de inmensos picos nevados. Siente el amor de las montañas que te abrazan desde todas las direcciones. Una vez que todos nos hayamos recargado,

continuaremos nuestro viaje por el corazón de los Andes. Abre tu mente y espíritu a la naturaleza. Extiende los brazos al cielo y libera cualquier dolor que hayas traído hasta aquí. Finalmente, llegaremos al Paso Ccampa (5,000 m / 16,404 pies), donde realizaremos una ceremonia ritual andina con hojas de coca en honor a estas majestuosas y sagradas montañas. Más tarde comenzaremos el descenso hacia nuestro campamento ubicado justo en las laderas de la montaña Ausangate.



## Datos del día

### Comidas:

Desayuno, almuerzo, hora del té, cena y snacks

### Nivel de dificultad:

Moderado

### Altitud del campamento:

4,100 metros / 13,451 pies

### Distancia de caminata:

16 km / 9.9 millas

### Clima:

Soleado y ventoso; frío y seco durante la noche

01 Laguna de Ausangate

02 Vista Panorámica de la laguna Ausangate

03 Fauna de la Ruta Ausangate

## Día 03

Campanamento Ausangate > Laguna Wayraqmachay > Campamento Yanamayo

# Camino por un Mundo de Ensueño



Después de disfrutar de un desayuno nutritivo, nos despediremos del campamento con una vista espectacular del valle, el río y las cascadas. También podrás sentir la imponente presencia de las montañas y ver pequeños grupos de lagunas turquesas, así como aves locales: gansos, gaviotas y diferentes tipos de patos. Después de caminar durante 5 horas, llegaremos al mirador de Pampaccawa, donde nos espera un almuerzo apetitoso acompañado de un té de hierbas andinas que te ayudará con la digestión. Luego, tendremos tiempo para pescar en un hermoso río y caminar por un fantástico valle donde observaremos cientos de llamas, alpacas y ovejas regresando de las montañas a sus corrales. Además, te deslumbrarán los colores brillantes de la famosa Montaña de Siete Colores a lo lejos.

Finalmente, llegaremos a nuestro campamento aproximadamente a las 5:00 p. m. Está ubicado cerca de la cascada más impresionante de la ruta, siempre bajo la atenta mirada de los glaciares gigantes. Después de la cena, organizaremos una fogata para disfrutar de vino caliente y sangría mientras contemplamos la inmensidad del cielo nocturno de los Andes.



## Datos del día

### Comidas:

Desayuno, almuerzo, hora del té, cena y snacks

### Nivel de dificultad:

Moderado

### Altitud del campamento:

4,000 metros / 13,123 pies

### Distancia de caminata:

15 km / 9.3 millas

### Clima:

Soleado y ventoso; frío y seco durante la noche

01 Aventura en los Andes

02 Persona andina en el camino Ausangate

03 Excursión en el Ausangate

## Día 04

Campamento Yanamayo > Paso Cóndor > Laguna Sibinacocha



# Apunta al Cielo

Prepara tu cuerpo y tu espíritu porque hoy alcanzaremos el punto más alto de nuestra excursión. Después del desayuno, comenzaremos nuestra caminata a las 7:30 a. m. con una suave subida de 2 horas. A esa hora, las llamas y alpacas ya estarán pastando. Puedes acercarte y tocarlas si lo deseas. Continuaremos ascendiendo durante 1 hora más sobre arena suave y nieve. ¡Si tienes suerte, algunas vicuñas salvajes cruzarán tu camino! Luego, llegaremos al Paso Cóndor a 5,400 m / 17,716 pies. Tendrás tiempo suficiente para disfrutar del increíble paisaje de las otras montañas que lo rodean. Es un lugar estratégico para tomar las mejores fotos y despertar tus sentidos. Nuestro equipo te ofrecerá un mate de coca caliente que te ayudará a soportar la extrema altitud.

Antes de continuar, agradeceremos a las montañas con un breve ritual. Algunas personas dejan hojas de coca, flores o comida para recibir la protección de las montañas y disfrutar de un excelente clima. Por favor, participa con respeto y cariño. Durante esta sección, también veremos rebaños de llamas, alpacas y vicuñas. Almorzaremos justo al lado de una hermosa cascada y cerca de la famosa Laguna Sibinacocha. Aquí, tendremos tiempo para tomar una siesta corta y recuperarnos del día. Continuaremos dos horas más hasta llegar a nuestro campamento a las 4:30 p. m. En el camino, veremos casas tradicionales andinas y divertidas chinchillas, animales andinos similares a las ardillas.



## Datos del día

### Comidas:

Desayuno, almuerzo, hora del té, cena y snacks

### Nivel de dificultad:

Moderado

### Altitud del campamento:

4,950 msnm / 16,240 ft

### Distancia de caminata:

15 km / 9.3 millas

### Clima:

Soleado y ventoso; frío y seco durante la noche

01 Montaña Ausangate

02 Subida al Paso del Cóndor

03 Paso del Cóndor

## Día 05

Laguna Sibinacocha > Laguna Ccasccara



# Manos frías Corazón Caliente

**T**e despertaremos con un delicioso mate caliente de hojas de coca para calentar el cuerpo y comenzar el día de la mejor manera. Aprovecha para contemplar el hermoso amanecer sobre la laguna y el glaciar desde tu carpa. Después de un sabroso desayuno, comenzaremos la caminata a las 8:30 a. m. Caminaremos por las orillas de la Laguna Sibinacocha, que es el cuerpo de agua más famoso y extenso de la zona. Haremos varias paradas para observar las aves que se encuentran en los alrededores. También tendrás la oportunidad de pescar con el permiso de los pobladores locales.

Llegaremos a un lugar para almorzar donde, después de satisfacer el estómago, podrás tomar un breve descanso. Continuaremos con una ligera subida de 2 horas hasta la

Montaña Vicuña (5,350 m / 17,552 pies). Desde aquí el clima cambia drásticamente. El viento sopla con mucha fuerza, por lo que es necesario tomar precauciones. Es fundamental que no te separes del grupo. Desde allí, podrás ver los abundantes cultivos de papa de los agricultores locales y extrañas formaciones rocosas. ¡Ellos disfrutan de una vida tranquila y plena en profunda conexión con la naturaleza!

Aproximadamente a las 4:00 p. m., llegaremos a nuestro campamento cerca de la Laguna Ccasccara (5,000 m / 16,404 pies). ¡Podrás relajarte después de cinco días de excursión! Algunas personas locales se acercarán a nuestro campamento y te invitarán a pescar junto a ellos. Rompe las barreras de tu mente, haz nuevos amigos y disfruta de pescado fresco en la cena. Este es

el mejor campamento de la ruta porque dormirás frente a la laguna y al glaciar. ¡Pura magia en medio de los Andes!



## Datos del día

### Comidas:

Desayuno, almuerzo, hora del té, cena y snacks

### Nivel de dificultad:

Moderado

### Distancia de caminata:

12 km / 7.4 millas

### Altitud del campamento:

5,000 metros / 16,404 pies

### Clima:

Soleado y ventoso; frío y seco durante la noche

01 Laguna Sibinacocha

02 Laguna Sibinacocha

03 Laguna Sibinacocha

## Día 06

Laguna Ccasccara > Phinaya



# Un Día Más en el Paraíso

**H**oy nos despertaremos a las 7:30 a. m. Tomaremos desayuno y visitaremos el hogar de familias locales para apreciar y comprender su estilo de vida a 5,000 metros sobre el nivel del mar (16,404 pies): paredes de barro y piedra, cuyes en la cocina y una relación íntima con la naturaleza. Generalmente, los niños y niñas de esta zona tienen acceso limitado a la educación debido al aislamiento de su comunidad. Por ello, sería un lindo gesto llevar pequeños obsequios: lápices de colores, marcadores, pinturas, juguetes o cualquier artículo que pueda alegrarles el día.

Los textiles son una de las principales fuentes de ingreso para las personas locales debido a la cantidad de llamas, alpacas y ovejas que poseen. La fibra que producen es de alta calidad y utilizan tintes naturales para obtener hermosos tonos de color. Aprovecha esta oportunidad para comprar prendas tejidas a mano. De este modo, no solo te llevarás un

recuerdo único, sino que también ayudarás a que la comunidad salga adelante.

Una vez terminada la visita, continuaremos nuestra caminata de descenso durante 3 horas hasta el lugar donde almorzaremos. Verás los últimos glaciares, ríos, cascadas y montañas rojas y verdes que alguna vez estuvieron cubiertas de blanco. Lamentablemente, el cambio climático es el culpable de la desaparición de esas nieves perpetuas. Tal vez, al apreciar con tus propios ojos el terrible impacto del calentamiento global, comprendas la gravedad del asunto. Tu corazón se llenará de gratitud hacia el pueblo andino que aún practica ritos ancestrales en honor a las montañas y a la Pachamama, o Madre Tierra.

Finalmente, a las 3:30 p. m., llegaremos a nuestro último campamento en la pequeña comunidad de Phinaya (4,000 m / 13,123 pies), donde

tendremos el resto del día libre. Organizaremos algunas actividades como clases de cocina con nuestro chef o una visita a la comunidad.



## Datos del día

### Comidas:

Desayuno, almuerzo, hora del té, cena y snacks

### Nivel de dificultad:

Moderado

### Distancia de caminata:

9 km / 5.59 millas

### Altitud del campamento:

4,700 metros / 15,419 pies

### Clima:

Soleado y ventoso; frío y seco durante la noche

01 Laguna Ccasccara

02 Laguna Ccasccara

## Día 07

Phinaya > Santa Bárbara > Sicuani > Hotel en Cusco



Todo lo bueno  
**Llega**  
a su **Fin**



### Datos del día

**Comidas incluidas:**

Desayuno y almuerzo; la cena no está incluida.

**Clima:**

Soleado y ventoso; frío y seco por la noche.

**H**oy concluye nuestra emocionante excursión por los dominios del Apu Ausangate. Por la mañana, haremos una caminata adicional hacia un mirador desde donde podremos ver el pueblo de Phinaya. Puedes decidir quedarte allí, caminar por sus calles, hacer nuevos amigos entre sus habitantes o visitar la escuela donde los niños y niñas aprenden en su lengua materna: el antiguo idioma quechua. ¡No olvides llevar algunos obsequios para ellos! A las 10:30 a. m., realizaremos una breve ceremonia para que puedas despedirte de nuestros arrieros y porteadores, y compartirás tu último almuerzo con ellos. A las 11:00 a. m., abordarás un bus que te llevará por una carretera sin asfaltar durante 4 horas hasta la ciudad de Sicuani. Allí tomarás otro bus con destino a Cusco, donde llegarás entre las 5:00 p. m. y las 7:00

p. m. No te preocupes por nada, te dejaremos en la puerta de tu hotel.



01 Pueblo de Phinaya

02 Capilla del pueblo de Phinaya

03 Laguna



# Inclusión & --- Lista de equipaje

# Que se Incluye?

## Servicio de alta calidad y seguridad

- **Reunión informativa previa a la salida**  
Sesión informativa detallada con tu guía un día antes de la caminata. La reunión es a las 5:00 pm en nuestra oficina.
- **Guía turístico experimentado**  
Nuestros guías oficiales de turismo hablan inglés y español, además cuentan con formación profesional y certificación. Los elegimos por su experiencia, responsabilidad, pasión por explorar y compartir con orgullo nuestra cultura e historia. En cada experiencia te mantendrán seguro y cómodo para que disfrutes de tu viaje sin preocupaciones.
- **Equipo de campamento privado**
  - Amplia carpa comedor donde podrás disfrutar de tu comida cómodamente
  - Mesas, sillas, menajería y equipo de cocina
  - Carpa de baño portátil  
Todo llevado por nuestros caballos.
- **Una bolsa de lona**  
Para la caminata, recibirás una bolsa de lona, donde podrás llevar tus objetos personales hasta un máximo de 7 kg / 15.4 lb (el peso incluye tu

bolsa de dormir). Los caballos se encargarán de transportarla.

- **Colchoneta inflable**
- **Botiquín médico o de primeros auxilios**  
Todos los guías de Ausangate Peru han recibido formación en primeros auxilios. Realizamos capacitaciones obligatorias para ellos cada mes de febrero. El guía siempre llevará un botiquín de primeros auxilios y oxígeno para atender emergencias básicas (mal de altura, diarrea, cortes, raspaduras, etc.). Si es necesario, te evacuaremos del camino lo más rápido posible y nos aseguraremos de que llegues a una clínica para recibir tratamiento.
- **Extras incluidos en nuestro servicio**  
Creemos que la atención a los detalles es lo que nos diferencia. Recibirás un cobertor para proteger tu mochila en el camino y un poncho para la lluvia.
- **Atención al cliente 24/7**  
Tenemos servicio telefónico disponible las 24 horas del día para facilitar la comunicación con Ausangate Peru antes de tu viaje.
- **Teléfono satelital**  
Nuestra principal prioridad es la tranquilidad de nuestros clientes. Todos nuestros guías están preparados para emergencias en la montaña;

pero hacer una llamada telefónica al médico, hospital o amigo te ayudará a sentirte más seguro. Por esta razón, cada guía de Ausangate Peru porta un teléfono satelital para llamar a cualquier lugar del mundo desde cualquier ubicación en la montaña en caso de emergencia.

## Alojamiento

- **6 noches de alojamiento en campamentos**  
Ausangate Peru utiliza el mejor equipo para garantizar tu seguridad y comodidad. Cada 2 personas compartirán carpas Eureka Timberline o Mountain Hard Wear con capacidad para 4 personas.

## Comidas

- **7 desayunos, 7 almuerzos y 6 cenas**  
Nuestro chef prepara los mejores platos en medio de la montaña. Respetamos todas las dietas (los menús vegetarianos, veganos o especiales están disponibles sin costo adicional). Disfrutarás del desayuno, el almuerzo y la cena, además de bebidas calientes y bocadillos.
- **Agua para la caminata**  
Te proporcionaremos agua hervida, filtrada y fría durante la caminata. Para ello, necesitarás una botella vacía o camel bag, que podrás llenar durante

cada comida (recomendamos una capacidad de 2 litros).

- **Té despertador**  
Cada mañana en el campamento, te despertarás con una taza de mate de coca. Te la llevaremos directamente a tu carpa para que te calientes antes de empezar el día.
- **Hora del té o Happy Hour**  
Todas las tardes antes de la cena, los cocineros te proporcionarán pop corn, galletas, café, chocolate caliente, té, agua caliente, etc. Después de un largo día de caminata, no tendrás que esperar hasta la cena para relajarte, calentarte y disfrutar de un bocadillo.
- **Snacks diarios en la ruta**  
Cada mañana, te proporcionaremos snacks para disfrutar en el camino (frutas locales, galletas, chocolates, caramelos, etc.).
- **Una bolsa de tela para snacks (por persona)**  
Para evitar el uso de bolsas de plástico que contaminan el medio ambiente, te daremos una bolsa de tela para tus snacks.
- **Productos de higiene**  
Te proporcionaremos una toalla pequeña y jabón para limpiarte las manos antes de cada comida.

## Transporte

- **Transporte privado**
  - Día 1: Por la mañana, te recogeremos en tu hotel y viajaremos en transporte privado a Tiqui, el punto de partida de la caminata.
  - Día 5: Una vez completado el recorrido, te llevaremos de regreso a la puerta de tu hotel en Cusco.
- **Mulas de carga**  
Durante la caminata, las mulas de carga llevarán todo el equipo de campamento y tu equipaje permitido (7 kg / 15.4 lb). Los arrieros se encargarán de tu bolsa de lona y tus objetos personales.

## Permisos y entradas

- **Boleto de entrada a la caminata del Ausangate**
- **Entrada a los baños termales de Pacchanta**



## Lo que **NO** está **Incluido**

### \* Bolsa de dormir

Si no tienes la tuya, la puedes alquilar en la agencia. Nuestras bolsas de dormir son eficaces y duraderas para protegerte de temperaturas hasta los  $-18^{\circ}\text{C}$  ( $0^{\circ}\text{F}$ ). Son del tipo momia e incluyen un cobertor para dormir. Las bolsas se limpian después de ser utilizadas y tienen un uso máximo de 30 viajes.

- US\$ 30.00 por persona.

### \* Bastones de trekking

Los bastones son muy útiles para ascender y descender en terrenos accidentados. Si deseas, los puedes alquilar en la agencia.

- US\$ 30.00 por persona

### \* Entrada a los baños termales de Upis (Día 1)

### \* Día 7 cena

### \* Equipo personal de caminata

### \* Seguro de Viaje

### \* Propinas para nuestro personal

La propina es usual en cualquier excursión en Perú. Aunque pagamos buenos sueldos a todo nuestro equipo, algo extra es siempre bienvenido, sobre todo teniendo en cuenta el

arduo trabajo que realizan. Por lo general, los integrantes del grupo juntan sus propinas para repartirlas entre los arrieros y los cocineros.

### \* Costos adicionales o retrasos fuera de nuestro control

Deslizamientos de tierra, malas condiciones climáticas, modificaciones del itinerario debido a un problema de seguridad, enfermedad, pandemias, cambios en las políticas gubernamentales, inestabilidad política, huelgas, caso fortuito, etc.

# Qué debe Llevar

## Indispensable

- Bolsa de Viaje
- Mochila

## Documentos

- Pasaporte vigente

## Ropa

- Ropa interior
- Calentadores interiores
- Polos de caminata
- Casaca para la lluvia
- Casaca protectora aislada
- Casaca de lana
- Pantalones y shorts de caminata

## Sombrería

- Sombrero para el sol
- Gorro o banda para la cabeza
- Bandana

## Manos

- Guantes interiores
- Guantes exteriores

## Calzado

- Botas de caminata
- Zapatillas (Zapatos de caminata)
- Medias de caminata
- Medias térmicas
- Escarpines

## Accesorios Importantes

- Bolsa de dormir
- Bastones de caminata
- Lentes de sol
- Lámpara de cabeza
- Botella de agua
- Cámara / Videocámara
- Libreta de notas / diario



# Equipo Personal y Medicamento



✦ **Toalla de senderismo:**

Una toalla de senderismo de tamaño pequeño a mediano puede resultar de gran utilidad. LifeVentures o Discovery proporcionan buenas toallas de trekking de secado rápido.

✦ **Candados pequeños:**

para proteger sus pertenencias en su mochila o bolsa de lona

✦ **Bolsas Ziplock impermeables:**

Son útiles para almacenar artículos importantes / valiosos como su dinero, un pasaporte y equipo eléctrico.

✦ **Polvo isotónico:**

Se puede usar para darle un agradable sabor al agua y ayuda a reemplazar los electrolitos, mejorando los niveles de energía y ayudando a la absorción de agua.

✦ **Diamox:**

También conocida como acetazolamida, es un medicamento que se puede utilizar como solución profiláctica (preventiva) para el mal de altura. No cura el mal de altura y, por lo tanto, nunca se debe utilizar como método para seguir ascendiendo a grandes altitudes. Sin embargo, puede ayudar a prevenir la aparición del mal de altura y es comúnmente utilizado por escaladores y excursionistas de gran altitud.

✦ **Medicamentos generales:**

Recomendamos tomar paracetamol o aspirina para los dolores de cabeza (un síntoma común del mal de altura) e Imodium para la diarrea (otro problema común ya que la preparación de alimentos puede ser un poco antihigiénica)

✦ **Botiquín de primeros auxilios básico:**

Si te unes a una caminata organizada, lo más probable es que tu guía lleve un botiquín de primeros auxilios. Si va de excursión sin apoyo o de forma independiente, un botiquín de primeros auxilios es imprescindible.

**Crema solar / bálsamo labial:**

✦ ¡Nadie quiere piel quemada o labios agrietados! Asegúrese de traer 1 x crema solar (SPF 30) y 1 x bálsamo labial

✦ **Toallitas húmedas para bebés:**

¡Para un lavado húmedo rápido y fácil cuando no hay duchas a la vista! traer 1 x toallitas para bebé

✦ **Yesos para ampollas:**

¡Las temidas ampollas! Recomendamos llevar apósitos blíster Compeed

✦ **Desinfectante de manos:**

ideal para desinfectar las manos antes y después de comer, o cuando se ensucian durante la caminata.

## Nuestro Equipo de Caminata

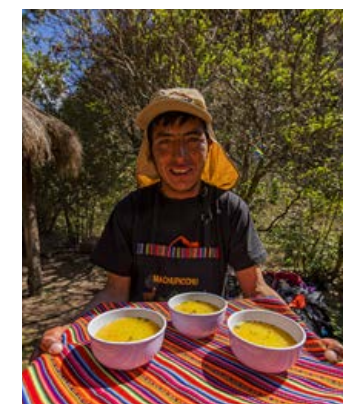
# Nuestros Guías Turísticos

Su recorrido será dirigido por un profesional capacitado y altamente experimentado en guiado, años de trayectoria en caminatas y naturaleza, certificaciones médicas y una pasión por guiar a las personas hacia aventuras inolvidables.



## Nuestro Equipo de Caminata **Nuestros Cocineros**

**D**espués de una caminata desafiante, sabemos lo importante que puede ser una buena comida caliente para preparar su cuerpo y calentarlo. Es por eso que en cada caminata con Ausangate Perú encontrarás chefs con años de experiencia cocinando en las caminatas.



## Nuestro Equipo de Caminata

# Comidas: Qué esperar

Todas nuestras excursiones de senderismo incluyen una diversidad de comidas sabrosas llenas de carbohidratos, proteínas y grasas esenciales. Llevamos alimentos que caen bien en el campo: arroz, pastas, lentejas, frijoles, cuscús, carnes envasadas, nueces, panes, avena, granola.



Nuestro Equipo de Caminata

# Nuestros Arrieros y Caballos

Nuestros arrieros y sus caballos están a cargo de todo nuestro equipo y siempre nos esperarán en los campamentos seguros y cómodos.





[www.caminoausangate.com](http://www.caminoausangate.com)

✉ [info@ausangateperu.com](mailto:info@ausangateperu.com)

📍 Calle Triunfo 346, Plaza Mayor de Cusco, Perú

☎ +51 958 191 179