

Lista de equipaje – 3 semanas en el Perú

Setiembre–Noviembre · Maleta + Mochila de ataque f(pequeña) · Se puede lavar ropa en el camino · Trekking de 3 días a Machu Picchu (el equipo de carpa se alquila en Perú)

Ropa (para 1 semana aprox., luego se manda a la lavandería)

- ☐ 5–6 camisetas (al menos 2 de secado rápido)
- ☐ 1–2 camisetas de manga larga (preferiblemente de lana merino)
- ☐ 2 pares de pantalones de senderismo
- ☐ 1 par de pantalones cómodos para la ciudad o la tarde/noche
- ☐ 1 par de pantalones cortos o mallas (leggings)
- ☐ 7 pares de ropa interior, 2 sujetadores (si procede)
- ☐ 5 pares de calcetines, incluidos 3 pares específicos para senderismo
- ☐ 1 chaqueta de forro polar o de plumón ligero (¡hace frío por la noche!)
- ☐ 1 chaqueta impermeable
- ☐ 1 gorro de abrigo + guantes finos (para las noches de trekking)
- ☐ 1 sombrero o gorra para el sol
- ☐ 1 braga para el cuello tipo Buff
- ☐ Ropa para dormir (abrigada para las noches de trekking)
- ☐ Traje de baño (para aguas termales, p. ej., Aguas Calientes)

Zapatos

- ☐ Botas de senderismo ya amoldadas (úsalas el día del vuelo)
- ☐ Zapatillas cómodas para la ciudad
- ☐ Chanclas o sandalias (para el albergue y la ducha)

Travesía (3 días; tienda de campaña y esterilla alquiladas)

- ☐ Mochila de día de 25–35 L con funda para lluvia
- ☐ Linterna frontal + pilas de repuesto
- ☐ Botella o bolsa de hidratación (mín. 1,5 L)
- ☐ Pastillas potabilizadoras o botella con filtro
- ☐ Bastones de senderismo (plegables) o alquiler en el lugar
- ☐ Parches para ampollas + cinta adhesiva
- ☐ Snacks/barritas energéticas (comprar en Cusco)
- ☐ Bolsa estanca pequeña para objetos de valor (protección contra la lluvia)

Higiene y farmacia (¡que ocupe poco espacio!)

- ☐ Cepillo de dientes, pasta de dientes, desodorante (tamaño viaje)
- ☐ Champú o jabón sólido
- ☐ Toalla de viaje de secado rápido (microfibra)
- ☐ Kit pequeño de aseo/manicura (tijeras, pinzas)
- ☐ Protector solar FPS 50 (¡el sol a gran altitud es fuerte!)
- ☐ Bálsamo labial con protección solar (FPS)
- ☐ Repelente de mosquitos (importante para la zona de Machu Picchu)
- ☐ Botiquín de viaje: ibuprofeno, antidiarreico, electrolitos, tiritas/curitas, desinfectante
- ☐ Medicamento para el mal de altura
- ☐ Gel desinfectante de manos y pañuelos de papel (a menudo falta papel en los baños)
- ☐ Láminas de detergente o tubo pequeño para lavar ropa a mano
- ☐ Tapones para los oídos y antifaz para dormir

Documentos y dinero

- ☐ Pasaporte (con una validez mínima de 6 meses) y copia
- ☐ Entrada a Machu Picchu y reserva de la caminata (impresas)
- ☐ Billetes de avión y comprobante de seguro médico internacional
- ☐ Tarjeta de crédito y tarjeta de débito (guárdalas por separado)
- ☐ Carné de vacunación

Tecnología

- ☐ Teléfono móvil y cable de carga
- ☐ Batería externa (¡importante para la caminata!)
- ☐ Adaptador de enchufe (Perú: tipos A/B y C, 220 V)
- ☐ Cámara (opcional) y tarjeta de memoria
- ☐ Auriculares

Misceláneas

- ☐ Candado pequeño (para taquilla de albergue)
- ☐ Bolsa plegable adicional (para ropa sucia o compras)
- ☐ Bolsas con cierre hermético (para proteger de la humedad y organizar)
- ☐ Gafas de sol
- ☐ Chicles o caramelos (para la altitud y los vuelos)
- ☐ Libreta pequeña y bolígrafo
- ☐ Almohada cervical para vuelos de larga duración
- ☐ Bolsa para ropa sucia
- ☐ Además, guarda los documentos en formato digital (móvil/nube)

Mis propias adiciones

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Consejo: No llenes la maleta más allá de dos tercios de su capacidad; en Cusco encontrarás servicios de lavandería en cada esquina (económicos y con tarifa por kilo). La maleta se queda en el

hotel durante la caminata; tú solo llevas una mochila pequeña.