



PRAKTISCHE INFORMATIE

Vertrekdata en prijs

Van	Tot	Beschikbaarheid	Prijs
07.09.24	29.09.24	Beschikbaar	3535€

Inclusief

- 3 Binnenlandse vluchten
- Alle overnachtingen
- Comfortabel privévoertuig
- Lokale, Engelstalige reisbegeleiding
- Alle maaltijden tijdens de reis
- 4x4 voertuigen zuidelijk Bolivia
- Kampeermateriaal trekking
- Lastdieren tijdens de trekking
- Inkom Nationale Parken
- Luchthaventaksen

Exclusief

- Internationale vlucht Brussel – Santa Cruz
- Vervoer naar/van Brussels Airport
- Verzekeringen (Bijstandsverzekering verplicht)
- Persoonlijke uitgaven (dranken)
- Optionele excursies
- Fooien (± 70€)

Internationale vlucht

Internationale vlucht kan via Offtrack geboekt worden.

Aantal deelnemers

Min. 4 deelnemers/ Max. 12 deelnemers

Reisdocumenten

Om Bolivia te bezoeken heb je een paspoort nodig dat nog minstens 6 maanden geldig is. Je hebt geen visum nodig als je over de Belgische of Nederlandse nationaliteit beschikt.

Transport

Internationale vlucht

Vanuit Brussel via Madrid naar Santa Cruz

Binnenlandse vluchten

Vanuit Santa Cruz naar Sucre

Vanuit Uyuni naar La Paz

Vanuit La Paz naar Santa Cruz

Privévoertuig

Tijdens de gehele reis beschikken we over een eigen, comfortabel voertuig met veel ruimte voor bagage.

4x4 voertuigen

Tijdens de trip in het zuiden van Bolivia beschikken we over degelijke 4x4 voertuigen.

Overnachtingen

Hotels

We overnachten tijdens de reis in de steden in goed uitgeruste hotels of hostals.

Bescheiden accommodatie

Tijdens het 4x4 gedeelte is de accommodatie eenvoudiger.

Individuele kamers kunnen hier niet steeds gegarandeerd worden.

Het is mogelijk dat er tijdens de trip in zuidelijk er de eerste nacht op meerpersoonskamers wordt overnacht met gedeelde badkamer.

Degelijke tenten

Tijdens de trekking overnachten we in comfortabele tenten op basis van 2 personen.

Het is mogelijk om over een individuele tent te beschikken.

Toeslag individuele kamer/tent: 525€

Maaltijden

Ontbijt nemen we steeds in de accommodatie of tijdens de trekking aan het tentenkamp.

Lunch bestaat uit een eenvoudige snack of picknick tijdens de wandelingen.

's Avonds gaan we steeds op restaurant, tijdens de trekking zorgt onze gids/kok voor de maaltijd.

De Boliviaanse keuken kent verschillende regionale gerechten, quinoa, aardappelen en mais zijn vaak in het menu verwerkt.

Tijdsverschil

Het is in Bolivia in oktober 6 uur vroeger dan in België.

Taal

De officiële taal in Bolivia is Spaans. Er zijn nog verschillende veel gesproken Indianentalen, Quechua, Ayamara en Guaraní Maori zijn de meest voorkomende.

Klimaat

De temperaturen zijn mild in deze periode, Sucre ligt op relatieve hoogte, waar steeds een lente klimaat heerst. De rest van de reis bevinden we ons bijna voortdurend op + 3500m, 's nachts kunnen temperaturen onder het vriespunt liggen. Regen is nooit uitgesloten maar blijft doorgaans beperkt.

Gemiddelde temperatuur in september:

Sucre 22° - 24°C

Uyuni 16° - 18°C

La Paz 10° - 12°C

Klik [hier](#) voor up-to-date weerinformatie.

Verzekering

Bij Offtrack kan je een annulatieverzekering en/of bijstandsverzekering afsluiten in samenwerking met Allianz Global Assistance.

Een bijstandsverzekering is voor deze reis verplicht.

Een annulatieverzekering is geen verplichting, maar wordt sterk aanbevolen.

Deze verzekering blijft ook geldig tijdens de reis, d.w.z. dat wanneer je de reis moet onderbreken, je op basis van de annulatieverzekering een vergoeding kan ontvangen voor de niet gebruikte reisdagen.

Je kan opteren voor een tijdelijke polis, indien je meerdere reizen (ook korte) per jaar maakt kan een jaarpolis interessanter zijn.

Meer informatie over Allianz reisverzekeringen en premies vind je [hier](#) terug.

Fysiek niveau

Tijdens de wandeldagen wordt er 6 - 8 u per dag gestapt met soms grote hoogteverschillen. Boven 5000m kan er nog sneeuw aanwezig zijn. De trekking gaat bijna volledig boven 4000m door, vaak boven 4500m. De hoogte, lengte en toestand van de paden maken hier een uitdagende trekking van waarvoor enige ervaring is vereist. De toestand van de paden gaat van relatief eenvoudig te volgen paden, tot uitdagende trajecten die steil kunnen zijn, met steenpuin of rotsachtige ondergrond. Om deze trekking goed te doorstaan heb je een degelijke basisconditie nodig en ben je iemand die geregeld aan sport doet.

Niveau 4

Klik [hier](#) voor meer informatie over niveau.

Hoogteziekte

Vanaf 2500m is het mogelijk dat er zich verschijnselen van hoogteziekte voordoen. Niet iedereen reageert hetzelfde op de verlaagde zuurstof op hoogte.

Fysieke paraatheid of herhaalde keren op hoogte zijn geweest heeft geen invloed op hoe je lichaam reageert op hoogte.

De meeste mensen hebben slechts lichte symptomen, die verminderen of verdwijnen doorgaans wanneer je lichaam zich aan de hoogte beter aanpast.

Symptomen van hoogteziekte:

Lichte symptomen:

Duizeligheid, slapeloosheid, verminderde eetlust, lichte hoofdpijn, misselijkheid, kortademig, lichte zwelling van handen en voeten.

Je kan bij lichte symptomen verder stijgen, met de nodige aandacht voor voldoende rustpauzes.

Ernstige symptomen: (die mogelijks leiden tot een long- en hersenoedeem)

Zware hoofdpijn (die niet weggaat bij het nemen van pijnstillers), vermindering van coördinatie, hallucinaties, abnormale oververmoeidheid, blauw worden van lippen en gezicht, braken, kortademigheid, versnelde ademhaling, hoge hartslag, hevige aanhoudende hoestbuien, wazig zien, verwardheid.

Bij ernstige symptomen is de enige remedie aan hoogte verliezen. Op grote hoogte kunnen ernstige symptomen van hoogtezieke op korte tijd fataal zijn. Het is dan ook van groot belang alle symptomen snel waar te nemen zowel bij jezelf als andere deelnemers en de gids hiervan meteen op de hoogte stellen.

De lokale gids is goed op de hoogte van gevaarlijke symptomen en zal, indien nodig, maatregelen treffen om het slachtoffer zo snel mogelijk naar lagere hoogte te laten brengen.

Preventieve maatregelen:

Acclimatiseren, hiermee wordt bedoeld langzaam stijgen en het maximum aantal hoogtemeters per dag beperken. De eerste dagen zijn cruciaal, wordt er dan te snel gestegen, kan dit leiden tot een verstoorde acclimatisatie van de gehele periode op hoogte.

Rustig tempo, veel drinken (3 liter per dag), aandacht besteden aan correcte voeding, diep ademhalen.

Diamox kan helpen bij acclimatiseren, dit moet preventief genomen worden.

Begeleiding

Er gaat tijdens de hele reis een lokale, Engelstalige gids mee.

Klik [hier](#) voor meer informatie over je begeleider.

Vorbereiding

Er wordt voor de reis een bijeenkomst georganiseerd om samen het programma te bespreken, en je medereizigers te ontmoeten.

Elektriciteit

In Bolivia worden doorgaans dezelfde stopcontacten als in België gebruikt met 220 V. Dit is echter niet overal het geval, om die reden neem je best een universele adapter mee (soms zijn de aansluitingen verschillend). Afgezien van de kampeernachtingen zal er overal elektriciteit aanwezig zijn.

Financiën – Budget

De lokale munt op Bolivia is Boliviano (BOL).

Klik [hier](#) voor de huidige wisselkoers.

Er zijn tijdens de reis overal geldautomaten aanwezig.

Het is niet nodig om van thuis USD of € mee te nemen.

Check voor vertrek bij je bank of je debetkaart geactiveerd is voor gebruik buiten de EU-zone.

Kredietkaarten, MasterCard, Visa in de eerste plaats, worden bijna overal aanvaard.

Reken op zo'n 150€ voor lokale uitgaven, voor o.a. dranken.

EHBO

Medische voorzieningen zijn in Bolivia voldoen niet aan westerse standaard. In de steden zijn aannemelijke ziekenhuizen beschikbaar, in landelijke streken zijn de voorzieningen erg beperkt.

Voor wondverzorging wordt gezorgd, voor het overige sta je zelf in.

Aanbevolen persoonlijke medicatie:

Pijnstillend en koortswerend product, product voor maag- en darmklachten, product tegen insectenbeten en huidirritaties, zalf voor ontstekingen, kneuzingen, ontsmettende zalf, verbanden.

Gezondheid

Offtrack heeft geen medische bevoegdheid.

Voor medisch advies kan je bij je huisarts of het Tropisch Instituut (itg) terecht.

Voor deze reis zijn geen specifieke inentingen vereist.

Inentingen voor Hepatitis A, B, tetanus en difterie zijn steeds aanbevolen. Voor de meest actuele informatie

rond aanbevolen/verplichte inenting en voorzorgsmaatregelen per land kan je [hier](#) terecht.

Uitrusting

Reistas

Je kan zowel een harde als zachte reistas voorzien, je hoeft niet te besparen op bagage want er is een ruime trailer voorzien.

Van Offtrack krijg je een bagagelabel om aan je reistas te bevestigen.

Zet hierop je naam, Gsm (+32), en emailadres.

Dagrugzak

Tijdens de dagwandelingen is een dagrugzak voldoende, (minimum 28l). Bij hevige regen is een regenhoes onvoldoende. Voorzie steeds een waterdichte zak (camera, smartphone, paspoort)

- Wandelschoenen geschikt voor bergachtig terrein.
- Trekking schoenen geschikt voor bergachtig terrein
- Lichte wandelschoenen/sportschoenen
- Sandalen
- Wandelkousen
- Wandelbroek(en)
- Wind/waterdichte jas-broek
- Warme donsjas
- Thermisch ondergoed
- Muts, handschoenen (Gore-Tex aanbevolen)
- Getten
- Fleece
- Handdoek
- Slaapzak/ minimum comfortzone -8°C
- Slaapmatje wordt voorzien - wie liever eigen slaapmatje meeneemt kan hiervoor opteren - opblaasbaar aanbevolen
- Liner (om in slaapzak te gebruiken)
- T-shirts + hemd(en)
- Zwemshort/badpak
- Drankfles (min. 1 l)
- Lippencrème met hoge UV filter
- Zonnebril
- Zonnecrème (factor 50) + aftersun
- Hoofdlamp (+ reserve batterijen)
- EHBO-kit (eigen medicatie)
- Pet of hoed
- Wandelstokken (optioneel)

Minder essentieel, maar handig om mee te nemen

- Slaapzak (Comfort - 5°C), enkel als je voor 3-daagse trekking kiest. Dit kan door de lokale organisatie voorzien worden.
- Slaapmatje (type Thermarest voor verhoogd comfort), enkel als je voor 3-daagse trekking kiest. Dit kan door de lokale organisatie voorzien worden. Kost 15€/ dag
- Reserve batterijen camera
- Extra memory card
- Ontsmettende handgel

- Vochtige doekjes

Tip: scan je paspoort + bankkaarten in en mail ze naar jezelf

Programmawijziging

Onvoorziene omstandigheden, wijzigingen in vluchtschema's, of andere oorzaken kunnen, indien noodzakelijk, tot een wijziging van dagindeling, of programma leiden.

Literatuur

[Marching Powder](#): Verslag van een jonge Brit die o.w.v. drugsmokkel in de beruchte gevangenis van La Paz beland waar alles mogelijk is.

Auteur: Rusty Young

Voor kaartmateriaal kan je terecht bij:

[Altavia](#): Antwerpen

[Atlas & Zanzibar](#): Gent

[De Reyghere](#): Brugge

[Anticyclone des Açores](#): Brussel

Korting aankoop outdoor materiaal

Op vertoon van je bestelbon van een Offtrack reis krijg je bij een aantal outdoor winkels 10% korting op alle artikelen. Klik [hier](#) om te bekijken waar dit mogelijk is.

Vlaamse Solidariteit Reisgelden

Offtrack is lid van het VVR en Vlaamse Solidariteit Reisgelden.

In geval van financieel onvermogen, worden alle gestorte bedragen integraal terugbetaald.

Indien u een reis boekt via Offtrack gebeurt dit onder de Belgische wetgeving en onder de bescherming van de reisvoorwaarden van de Geschillencommissie Reizen.

Verlengingen

Alle programma's werden zorgvuldig voorbereid, het gaat steeds om bestemmingen die zeer goed gekend zijn door Offtrack. Wil je een reis verlengen of aanpassen? Neem gerust contact op, dan bespreken we de verschillende mogelijkheden.