



PRAKTISCHE INFORMATIE

Vertrekdata en prijs

Van	Tot	Beschikbaarheid	Prijs
02.07.22	24.07.22	Beschikbaar	Later beschikbaar

Inclusief

- Internationale vlucht Brussel – Lima
- Binnenlandse vlucht Chachapoyas - Lima
- Alle overnachtingen
- Alle maaltijden
- Verplaatsingen met eigen minibus
- Nederlandstalige reisbegeleiding
- Inkom Nationale Parken
- Luchthaventaxen

Exclusief

- **Verplichte Verzekering**
- Optionele excursies
- Persoonlijke uitgaven
- Dranken
- Fooien

Aantal deelnemers

Min. 5 deelnemers / Max. 12 deelnemers

Reisdocumenten

Voor Peru heb je een paspoort nodig dat nog minstens 6 maanden geldig is bij aankomst. Je hebt geen visum nodig als je over een Belgisch paspoort beschikt.

Transport

Internationale vlucht

Efficiënt vluchtschema vanuit Brussel naar Lima.

Een maand voor vertrek ontvangt iedereen zijn E-Ticket.

Binnenlandse vlucht

Vanuit Chachapoyas wordt er naar Lima gevlogen.

Privé voertuig

We beschikken we over een eigen, degelijk voertuig met ruim voldoende plaats voor bagage.

Lijnbussen

Sommige trajecten leggen we af met comfortabele lijnbussen.

Overnachtingen

Hotels - Guesthouses

We overnachten tijdens onze reis afwisselend in hotels of guesthouses. Sommige zijn erg comfortabel, andere wat eenvoudiger.

Alle accommodatie werd steeds uitgekozen omwille van de ligging.

Gran Vilaya Trekking

Tijdens de 4-daagse tocht in Gran Vilaya slapen we in minder luxueuze accommodatie.

Je slaapt wel telkens in een bed en beschikt iedere dag over sanitair.

Toeslag éénpersoonskamer: Later beschikbaar

Maaltijden

Ontbijt nemen we steeds in de accommodatie.

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

's Avonds gaan we altijd op restaurant.

De Peruaanse keuken is de beste van Latijns-Amerika en kent een enorme variëteit aan gerechten, die regionaal erg verschillen. Aan de kust kan uitstekend vis worden gegeten, zoals het nationale gerecht 'ceviche' (rauwe vis met citroensap en ajuin).

Tijdsverschil

Het is in Peru 7 uur vroeger dan in België tijdens de zomer.

Taal

De officiële taal in Peru is Spaans.

Er worden heel wat regionale dialecten gesproken, zoals Quechua of Aymara.

Klimaat

Peru kent twee seizoenen: het droge en het regenseizoen.

Aan de westkust ligt de droge woestijn, in het oosten de Amazone, de Andes is centraal gelegen.

De beste reistijd in Peru is het droge seizoen, tussen april en september.

In het hoogland is het in die periode meestal zonnig, met sterke temperatuurschommelingen tussen dag en nacht. Augustus is een ideale periode om centraal Peru te bezoeken.

De nachten zijn fris in het hooggebergte, overdag is het overwegend zonnig, het klimaat is doorgaans stabiel. Aan de kust is het aangenaam warm, er is zeer weinig neerslag.

Gemiddelde temperatuur in augustus:

Cajamarca 24° - 26°C

Caraz 18° - 20°C

Trujillo 22° - 24°C

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

Verzekering

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

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.

Voor deze reis is een bijstandsverzekering **verplicht**.

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

Er wordt gemiddeld tussen 4 - 6 uur per dag gewandeld. Tijdens de trekking wordt er gemiddeld tussen de 5 - 6 uur per dag gewandeld over gevarieerd terrein.

Tijdens de dagwandelingen worden er hoogteverschillen afgelegd tot 1000m per dag. Er zijn een aantal wandelingen in de Centrale Andes waar we boven 4500m hoogte gaan.

Tijdens de trekking wordt er nergens boven 3500m gegaan.

Een degelijke basisconditie is nodig om deze reis op fysiek vlak aan te kunnen.

Niveau 2/3

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

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, slaperigheid, 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 hoogteziekte 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.

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 ademen.

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

Begeleiding

Nederlandstalige begeleiding + lokale Engelstalige gidsen

Bijeenkomst

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

Elektriciteit

In Peru worden andere stopcontacten gebruikt als in Europa. Je neemt beste een universele adapter mee. Er zal tijdens de reis overal elektriciteit aanwezig zijn, ook tijdens de trekking.

Financiën - Budget

De lokale munt in Peru is Peruaanse Sol (PEN).

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

In Lima zijn veel geldautomaten aanwezig, ook op andere plekken tijdens de reis komen we geregeld ATM tegen. 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 op veel plekken aanvaard.

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

EHBO

Medische voorzieningen variëren erg in Peru. In de steden kan je op degelijke voorzieningen rekenen, terwijl dit in meer afgelegen regio's erg beperkt is.

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 inentingen per land kan je [hier](#) terecht.

Uitrusting

Reistas

Er is voldoende plaats voorzien in de voertuigen voor bagage. Voorzie best een soepele reistas of rugzak.

Tijdens de trekking wordt je bagage steeds naar de volgende verblijfplaats gebracht.

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

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

Dagrugzak

Tijdens de dagwandelingen en tijdens de trekking draag je enkel een dagrugzak, min 35l.

Bij hevige regen is een regenhoes onvoldoende.

Voorzie steeds een waterdichte zak (camera, smartphone, paspoort).

- Wandelschoenen geschikt voor zwaar en bergachtig terrein (bij voorkeur enkelomsluitend)
- Lichte wandelschoenen/sportschoenen
- Wandelkousen
- Waterdichte jas/broek
- Fleece/Windstopper
- Wandelbroek(en)
- Handdoek
- Short/zwemshort
- Handschoenen (Gore-Tex)/muts
- T-shirts/hemd(en)
- EHBO-kit (persoonlijke medicatie)
- Lippencrème met hoge UV filter
- Zonnebril
- Zonnecrème (min. factor 30)/aftersun
- Pet of hoed
- Drankfles (min. 1 l)
- Wandelstokken (persoonlijke keuze)
- Hoofdlamp (+ reserve batterijen)
- Pet of hoed
- Drankfles (min. 1 l)
- Wandelstokken (persoonlijke keuze)

Minder essentieel, maar handig om mee te nemen

- Reserve veters
- Zakmes
- Iets om te lezen
- 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

[Touching the void](#): Onwaarschijnlijk verhaal over de Britse klimmer Joe Simpson die met een gebroken been alleen Siula Grande 6344m succesvol afdaalt.

Verfilmd door Kevin Mac Donald, auteur boek: Joe Simpson

[Death in the Andes](#): Boeiend verhaal dat zich afspeelt tijdens het lichtend pad in de jaren '80 in Peru. Geeft een kijk op het leven in de Peruaanse Andes.

Auteur boek: Maria Vargas Llosa

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.