

## PERU FREAK STYLE 6-25 AGOSTO 2018

### INFO PRATICHE

#### Cosa devo aspettarmi da un viaggio Freak Style?

Il viaggio Freak style è una formula utilizzata da Vagabondo che consente di vivere il paese in cui si viaggia in modo più aderente alle abitudini locali, gli odori, le usanze, i cibi e le persone che lo abitano. Questo è favorito da una scelta di itinerari che ci rendono tutti molto protagonisti del nostro viaggio e ci danno maggiore autonomia e allo stesso tempo migliore consapevolezza del territorio che visiteremo.

Personalmente sono i viaggi che preferisco, perchè c'è un coinvolgimento totale per tutti noi nelle scelte e poi nelle esperienze, con una maggiore soddisfazione ed appagamento. Certo è che nessuno di noi debba essere intimorito da situazioni nuove, insolite o piccoli imprevisti: sono la linfa delle nostre giornate.

Per poter vivere tutto questo, Vagabondo fornisce a noi viaggiatori una struttura, un'ossatura del viaggio composta dai voli e da alcune strutture alberghiere, lasciando a noi la libertà di personalizzare tutto il resto: scegliere come percorrere le varie tappe dell'itinerario, in quali strutture dormire, quali escursioni fare, quali mezzi di trasporto usare, etc...

Anche per comprendere lo spirito e la bellezza di un viaggio Freak Style - senza spaventarvi :) - vi invito a leggere questo racconto di qualche anno fa.. <https://www.vagabondo.net/it/raconto-di-viaggio/cosa-fai-oggi-prendo-il-bus-a-che-ora-oggi>

#### E il clima? Cosa troveremo ad Agosto

Agosto sembra uno dei periodi migliori per visitare il Peru: nonostante sia inverno lì (pur sempre inverno mite), è meglio evitare la stagione delle piogge estive (le stagioni sono invertite rispetto a noi).

A Paracas e a Nazca si trova il tipico clima secco del deserto, di giorno fa molto caldo (anche sopra i 30 gradi) e la sera scende notevolmente la temperatura. Ad Arequipa il clima sarà un po' più mite, mentre a Puno e a Cuzco farà più freddo. Durante il trekking invece porteremo abbigliamento a strati per arrivare a guanti e sciarpa, e potremmo addirittura trovare la neve sul passo!

Sulla costa, certezza di nebbiolina e umidità persistente. Nella sierra, prevalenza di cielo sereno o poco nuvoloso, con occasionali pioggerelle mai torrenziali. Temperature molto basse (max 15 gradi), notti sotto zero. Agosto e' poi il mese del vento nelle montagne, che si alza puntuale nel pomeriggio. Clima secchissimo e escursioni di 15-20 gradi tra giorno e notte (notevoli anche quelle sole/ombra).

#### Fuso Orario

- 7 h quando in Italia vige l'ora legale (come ad agosto).

#### Telefono

Le compagnie telefoniche principali sono la Movistar, Entel e la Claro ma rilasciano le sim prepagate solo ai residenti. La sim Bitel è disponibile agli stranieri ma la copertura è pessima. Conviene piuttosto fare un abbonamento su skype per chiamare i numeri peruviani – a quanto pare il wifi si trova praticamente ovunque. Per le cartine delle città si possono anche scaricare quelle off-line.

Prefisso dall'Italia: +51 (seguito da 1 per Lima e Callao)

#### Voltaggio

220 volt. Ci sono le prese a due fori, ma anche le prese all'americana, quindi sia le spine classiche con due cilindri (non tre) che quelle americane a lamelle, come da foto. E' comunque consigliabile sempre di portare un adattatore universale per ogni evenienza.



TIPO A



TIPO C

## PERU FREAK STYLE 6-25 AGOSTO 2018

### Vaccinazioni

Non sono richieste vaccinazioni, ma sempre consigliate epatite A, epatite B, antitetanica, tifo e difterite. Raccomandata anche febbre gialla. Per ogni informazione dettagliata sempre meglio consultare la propria ASL di riferimento. Nessuna specifica profilassi è richiesta per questo viaggio. E comunque, basta ricordarsi di:

- prestare comunque la massima attenzione a cibi e bevande;
- non bere acqua corrente ed evitare bevande con ghiaccio in luoghi che non garantiscono standard di igiene adeguati;
- bere solo acqua in bottiglia o che è stata pulita, filtrata o chimicamente trattata;
- consumare carne e uova di volatili solo se ben cotte e di evitare ogni forma di contatto diretto con volatili e pollame.

Se a qualcuno fosse utile, questo è il numero da fare per fissare l'appuntamento a Milano (in Moscovia):  
**02/85788566**

Per quanto riguarda Roma, in alternativa al centro di via Plinio servirà recarsi presso l'Istituto Lazzaro Spallanzani: [http://www.inmi.it/ambulatorio\\_med\\_tropicale.html](http://www.inmi.it/ambulatorio_med_tropicale.html)

### Mal di Montagna

Bisogna abituarsi gradualmente all'altitudine per evitare il mal di montagna: bisogna infatti fare attenzione al mal di altitudine, che può essere pericoloso. Per recuperare più in fretta si applicano alcune regole: bisogna soprattutto risparmiare le energie, evitare gli sforzi fisici, camminare lentamente, riposare bene, bere molta acqua o tè (evitare alcool!) o ricorrere a un rimedio locale: masticare foglie di coca!

I sintomi più comuni sono mal di testa, tachicardia, inappetenza, fame d'aria e fatica a prendere sonno, più un generale malessere durante gli sforzi fisici. Anche casi di vomito, associato anche al mal d'auto, e allucinazioni (passando dal pianto alle risate nel giro di un minuto), ma tutto passa scendendo di quota. Se i sintomi persistono scendete, passa tutto appena si torna giù.

Medicine e rimedi naturali nella sezione dedicata ai medicinali.

## **COSA PORTARE**

### 1. Passaporto e documenti

-Passaporto valido almeno 6 mesi (come forse saprete non occorre più comprare il bollo di € 40e annuale). Ricordare di portare sempre il passaporto con sé, Portare con sé fotocopia passaporto e un paio di fototessere da tenere nel vostro bagaglio (possono sempre essere utili, ma non necessarie), separato dal passaporto originale. Il suggerimento è anche di farne una scansione e di mandarvela via email per averlo sempre a disposizione.

-Assicurazione sanitaria da stampare e tenere nel portafoglio (che riceveremo più avanti)

- E' inoltre consigliato anche di registrare i dati del proprio viaggio sul portale:  
<https://www.dovesiamonelmondo.it/dovemondo/turista>

**ATTENZIONE:** Per chi vola da Milano, è obbligatoria l'autorizzazione ESTA, dato che si vola attraverso Miami (USA). Qui le info per la compilazione: <https://www.vagabondo.net/it/dritta-di-viaggio/usa-come-si-compila-lesta>

### 2. Soldi

In cassa comune sono previsti 750e, di cui abbiamo già versato 200e su carta.

Vi consiglio comunque di portare qualcosa in più per riserva \ imprevisti \ precauzione \ altre spese + soldi per spese personali e se si decide qualche attività extra (il volo sopra le linee di Nasca ad esempio, 90USD).

## PERU FREAK STYLE 6-25 AGOSTO 2018

Il cambio al momento è:

1 EURO = 3.75 PEN (peruvian sol)

10 PEN = 2.66 EU – per farci un'idea, ogni 40 PEN sono 10 EURO più o meno (10.60).

Non conviene cambiare in aeroporto. Magari potrei cambiare una piccola parte in Italia dal deposito sulla carta alla chiusura spese prima di partire, così abbiamo il contante per il primo giorno. Poi cambieremo alle casas de cambio (non conviene alle banche) nelle città più grandi: Lima, Arequipa, Puno, Cusco. In alcuni posti non ci sono cambi (Paracas, Nazca).

Ovunque cambiano gli euro, e gli alberghi a volte accettano pagamenti direttamente in dollari – se ne avete, portateli. Se portate anche dollari, portate i dollari anche in tagli piccoli, anche da 1\$. Mi raccomando, dollari nuovi o comunque in buono stato.

Accertatevi sempre con la vostra banca che il bancomat sia abilitato al prelievo internazionale e, anche se già siete del parere positivo, comunicare i giorni che sarete in Peru per non incorrere in pessimi messaggi allo sportello. La carta di credito resta comunque poco usata dato che spesso è soggetta a commissioni del 5-7%. Il costo del prelievo è alto: molte banche italiane pongono un limite di 100EU e le banche peruviane possono mettere una commissione di 5EU a prelievo; informatevi presso la vostra banca (ce ne sono alcune senza commissioni, tipo la BCP). In caso, cercate di ritirare ad una banca seria e non ai bancomat turistici, hanno meno commissioni. Inoltre, anche se carta di credito, ricordate sempre il PIN per ritirare!

### 3. Bagaglio

Il limite di bagaglio varia da compagnia a compagnia. Noi non superiamo comunque questi limiti: internazionali 23 kg per il bagaglio in stiva, e 12 kg per quello a mano (con KLM, mentre American Airlines non limita il peso ma la dimensione 56 x 36 x 23 cm – più una piccola borsa). Maggiori info qui:

[https://www.klm.com/travel/it\\_en/prepare\\_for\\_travel/baggage/baggage\\_allowance/index.htm](https://www.klm.com/travel/it_en/prepare_for_travel/baggage/baggage_allowance/index.htm)

<https://www.aa.com/i18n/travel-info/baggage/carry-on-baggage.jsp>

Avremo anche un volo interno quindi attendo di conoscere le restrizioni di bagaglio ma se non superiamo i 20kg al bagaglio da stiva e gli 8/10kg a quello a mano non dovremmo avere problemi comunque.

#### 3.1. Bagaglio a mano

Come bagaglio a mano conviene uno **zainetto**, utile per le visite giornaliere/escursioni/trekking e molto comodo per le visite – sui 20/30 litri max (servirà quando lasceremo lo zaino grande per fare il Salkantay trekking).

Consiglio importante è di sfruttare al massimo la capienza del bagaglio a mano mettendoci sempre almeno un paio di cambi e le cose + importanti (occhiali e carica batterie per esempio).

Tutto quanto non volete assolutamente possa andare perso e le cose necessarie per poter viaggiare anche i primi due o tre giorni nel caso in cui il bagaglio spedito non arrivi... (tiè!).

- **Macchina fotografica** può esser portata a parte al di fuori del bagaglio a mano.

- Molta attenzione a non mettere nel bagaglio a mano liquidi o creme di alcun genere (il contenitore NON deve superare i 100 ml di capienza perché siano accettati ai controlli), né oggetti considerati offensivi come coltellini, forbicine, tagliaunghie.

#### 3.2. Bagaglio in stiva

- Bagagli: 1 **zaino** (o **borsona morbida spalleggiabile** – max 23Kg per l'accettazione in aereo ma suggerisco di restare sui 15kg o meno) da spedire. Portare al seguito **copri zaino** e **sacchi neri dell'immondizia**,

## PERU FREAK STYLE 6-25 AGOSTO 2018

serviranno a rendere stagno lo zaino (in caso di pioggia) ed evitare che lo stesso si possa bagnare, e con esso il contenuto. Sui 50/ 60 litri, considerando i vari cambi caldo/freddo, penso vadano bene.

- **Da evitare valigie rigide occupano molto spazio e possono creare problemi.** L'importante è che non sia troppo ingombrante e pesante da rendere un incubo anche gli spostamenti ridotti dove necessario di tappa in tappa, verso autostazioni, ferrovie e simili.

### **ZAINO: COSA METTERE?**

Portiamo un paio di **phon** in tutto, che ne dite? (Shampoo/doccia magari si comprano lì, se servono) lo suggerirei di dividerci tra phon, un filo per appendere i panni (sapone, shampì vari), **trasformatore** (e una multipla adatta così ne può bastare uno) e **prolunga multipresa** con presa senza la messa a terra (quella centrale) per ricaricare cellulari e batterie macchine fotografiche e computer. A proposito, ricordate gli **hard disk esterni** per salvare le foto (la qualità internet potrebbe non essere sempre ottimale per usare il cloud).

**ATTENZIONE:** Per il trekking

Il **sacco a pelo** si può noleggiare a 20\$, si potrebbe portare giusto un sacco lenzuolo per questioni igieniche, ma non è necessario. Altrimenti, se portate il vostro sacco a pelo considerate che servono sacchi a pelo seri (comfort -7 / -15).

Durante il trekking danno una borsa, che loro chiamano duffe, che verrà portata dai muli. Nella borsa ci potete mettere 5kg di roba vostra + il sacco a pelo e le coperte (le coperte vi verranno fornite). Oltre a quella, si cammina con uno zainetto, diciamo sui 30 litri, sulla schiena, che contiene il k-way, gli snack, gli strati in più, ecc. Lo zainone lo lasciate a Cusco e lo recuperate al ritorno da Machu Picchu.

Scarpe da trekking, preferibilmente alte alla caviglia (non bastano quelle da ginnastica).

Anche le racchette da trekking potrebbero essere utili (altrimenti si possono noleggiare a 20\$ sempre dall'agenzia) soprattutto per chi – con tanta discesa – potrebbe avere problemi alle ginocchia.

Magliette termiche, pantaloni termici.

Sciarpa, cappello, guanti, giacca impermeabile/a vento.

Addosso per il **viaggio in aereo** suggerirei:

un pantalone lungo

canotta/maglietta

maglia/felpa per il viaggio

sciarpa per l'aria condizionata

scarpe più ingombranti (presumibilmente quelle da trekking)

cappellino

Per il resto, ci vorrà un mix di abbigliamento da poter utilizzare a strati, da vestiti invernali ad estivi:

per la costa e Lima, vestiti di mezza stagione, una felpa o maglione e una giacca. Per la zona interna, vestiti leggeri, in fibra naturale, magari a maniche lunghe per difendersi dalle zanzare, e una felpa o una giacca per la sera. Per le Ande, in località sui 2.500/4.000 metri, come Cusco, Arequipa e il Lago Titicaca, vestiti di mezza stagione per il giorno, ma anche maglione, giacca a vento pesante e berretto per la sera; cappello per il sole, crema solare, scarpe da trekking. Per le cime più alte, piumino, sciarpa, guanti, cappello.

Qualche suggerimento (ma regolatevi in base alle vostre esigenze):

– pantalone lungo con le zip che diventa anche corto

– pantaloncini, canotte, magliette, maniche lunghe, leggings (anche per la notte, e/o pigiama)

– vestitino, camicia.. per quella cena in città più carina

– un paio di infradito di plastica tutto fare/ciabatte doccia

– intimo/calzini per una settimana (ci saranno le lavanderie, quindi riusciremo a lavare tutto o portiamo un sapone comunque in caso per lavare a mano lo stretto necessario)

– calzettoni, pantaloni e maglie tecniche (termica o trekking)

– un pareo/gonna/copricostume e costume nel caso

– scarpe da trekking ASSOLUTAMENTE

## PERU FREAK STYLE 6-25 AGOSTO 2018

- scarpe da ginnastica, in più per la città o scarpe comode comunque per passeggiate etc
- un K-way impermeabile e ripiegabile
- borse/borselli espandibili, buste per panni sporchi
- uno di quei sacchi antipioggia che si vedono addosso ai turisti. Se non lo avete, si trovano lì economici. Asciugamani ne troveremo ovunque nelle soste, giusto un telo leggero in microfibra nel caso. Sacco lenzuolo se volete (ma non necessario). Per il sacco a pelo, si affitta oppure meglio se comfort -7/-15.

ATTENZIONE: il **phon** non c'è sempre in hotel, alle volte (durante il trekking) non ci sarà nemmeno elettricità. Servizio **lavanderia** si trova in quasi tutti gli hotel ed è abbastanza economico.

### UTILI / VARIE

- cinta porta soldi e documenti (o marsupio interno)
- pila/torcia, consigliata quella frontale con ricambio batterie e anche a mano
- salviettine umidificate, fazzoletti di carta, rotolo di carta igienica
- mascherina per gli occhi, tappi per le orecchie (per chi ha il sonno leggero)
- 1 lucchetto per borsa
- sveglia da viaggio (se non nel cellulare)
- penne e piccolo quaderno per appunti

Ricordate comunque di portare l'essenziale, lo zaino dovremo portarcelo in spalla quindi meglio non riempirlo tutto e lasciare anche un po' di spazio per qualche souvenir o roba di lana d'alpaca ad Arequipa (che è ancora più calda di qualsiasi abbigliamento tecnico).

### MEDICINALI

Ognuno **DEVE** provvedere personalmente ai medicinali che ritiene necessari e soprattutto a quelli che prende regolarmente o sotto prescrizione. Qui c'è qualche raccomandazione e potremmo anche prenderli insieme ma ognuno sia responsabile delle proprie necessità.

Un viaggio in Perù prevede dei bei trekking sulle Ande, quindi il rischio di piccoli incidenti è sempre dietro l'angolo. Per non farci trovare impreparati, portiamo un kit di pronto soccorso che includa garze, cerotti e disinfettante.

Inoltre, molto spesso i viaggiatori che visitano il Perù vengono colpiti da dissenteria, quindi è consigliato aggiungere nel kit farmaci antidiarroici e fermenti lattici.

Portiamo anche aspirina o paracetamolo, antistaminici ed antibiotici.

È anche una buona idea avere con sé vitamine ed integratori alimentari.

Una volta arrivati in Perù comprenderemo inoltre qualche foglia di coca, da bere in infusione o semplicemente da masticare: sono un ottimo rimedio naturale al mal di montagna! Per chi vuole c'è anche il **Diamox**, ma i rimedi naturali sembrano i migliori (ci sono anche le pasticche di guaranà e coca, oltre al mate inca ma il top restano le foglie di coca da masticare). Il consiglio – anche se dovete parlarne comunque con il vostro medico – è mezza pastiglia di Diamox ogni 8h per 2gg a partire dalla sera prima della salita, cioè ad Arequipa. E ricordarsi di bere molto.

Utile anche l'agua de florida, una boccetta con una soluzione alcolica che si sfrega sulle mani e si inala vigorosamente per riprendersi. Sono i famosi "sali" della nonna.

Infine, portate crema solare protettiva, occhiali da sole/cappellino ed un forte repellente contro gli insetti.

Esempi di farmaci:

Antipiretico (**Tachipirina**)

Antinfiammatorio/Analgesico (**Oki/Brufen**)

Antistaminici e cortisone

Antidiarroici (**Dissenten**)

Fermenti Lattici (**Enterogermina/Lactoflorene**)

## PERU FREAK STYLE 6-25 AGOSTO 2018

Antibiotico intestinale (**Normix**)

Antibiotico a largo spettro (**Augmentin**)

Collirio Antibiotico (per la congiuntivite)

Antiscottature (**Foil**)

Antispastico (**Buscopan**)

Cerotti, garze, disinfettante

Sali minerali (**Polase**)

Repellenti insetti (quello che avete, il **Jungle** è al 50% di deet e potrebbe esservi utile anche per altri viaggi)

All'occorrenza:

Disinfettante per le mani a secco

Prodotti per il mal d'auto

Copyright Alessandra Carrillo 2019.

This work is licensed under the Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0 License. To view a copy of the license, visit <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

