

Swett presenterar -

INKALEDEN

Tre snabba tips



Tips 1:

Gå in kängorna innan du ger dig iväg på äventyret. Allra minst 10 mil ska du gå i dina kängor innan du är nöjd. Gärna mycket mer än så. Det kommer göra att dina kängor formar sig efter dina fötter och inte minst göra dina fötter vana vid dina kängor. Att få skoskav längs med turen är en riktig mardröm och det vill vi undvika till varje pris!



Tips 2:

Förbered dig för vandringen på Inkaleden genom att ge dig ut och vandra i en närbelägen backe. Det är viktigt att vänja kroppen vid att ta sig uppför av egen maskin. Det är någonting helt annat att vandra uppför än att gå på platten. Bestäm dig för att varje söndag ska du gå i backe i minst två timmar. Du snörar på dig kängorna och sätter på dig ryggsäcken med några kg i och sen går du upp och nedför i backen x antal gånger. Det kommer ge dig en bra styrka inför det du ska göra i Peru.



Tips 3:

Se till att ditt pass är giltigt minst sex månader efter hemfärd. Det krävs inget visum för att åka till Peru men däremot måste passet vara giltigt. En obehaglig överraskning att bli nekad inträde på plats!

Tveka inte att kontakta oss för fler tips eller för att boka in dig på en resa!

✉ info@swett.se
☎ 070 - 586 44 58

f facebook.com/swett.se
i instagram.com/swett.se

 **Swett**