



PERU

Westbolivien

Die Welt auf
eigenen Wegen
entdecken

Mit
**BUDGET-
TIPPS**

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER





12 STRÄNDE IM NORDEN Baden, relaxen und wellenreiten **S. 484**

14 KUÉLAP Die imposante Felsenfestung der Chachapoya ist per Seilbahn erreichbar **S. 540**

15 BOOTSAHRT YURIMAGUAS – IQUITOS Auf Dschungelflüssen durch den Regenwald **S. 562**

5 INKATRIL NACH MACHU PICCHU Der berühmteste Wanderweg Südamerikas **S. 262**

4 URUBAMBA-TAL Eindrucksvolle Inkastätten, bunte Märkte und viel Platz zum Wandern **S. 247**

11 DIE UMGEBUNG VON CHICLAYO Herausragende Museen und spektakuläre Gräber untergegangener Kulturen **S. 470**

3 CUSCO Perus Touristenmekka und der Nabel der Inkawelt **S. 213**

13 CORDILLERA BLANCA Das beste Trekking- und Klettergebiet Perus **S. 494**

6 PARQUE NACIONAL MANU Unglaublicher Artenreichtum im Amazonasgebiet **S. 285**

10 OXAPAMPA UND POZUZO Auf den Spuren deutsch-österreichischer Einwanderer **S. 426**

16 ISLA DEL SOL Mystische und autofreie Sonneninsel im Titicaca-See **S. 594**

1 LIMA Megametropole am Meer mit kolonialer Altstadt, fantastischer Küche und reichlich Nachtleben **S. 148**

2 ZUGFAHRT LIMA – HUANCAYO Von Meereshöhe hinauf auf 4800 Meter **S. 181**

9 OASE HUACACHINA Märchenhafte Oase inmitten mächtiger Sanddünen **S. 378**

8 NASCA-LINIEN Riesige Scharbilder in der Wüste **S. 366**

7 COLCA-CANYON Gewaltige Schlucht, in der man Kondore sehen kann **S. 340**

18 LA PAZ – COROICO Aufregende Abfahrt mit dem Rad auf der „Todesstraße“ **S. 638**

17 LA PAZ Quirlige Großstadt mit öffentlichem Seilbahnnetz **S. 600**

Pazifischer Ozean

7., vollständig überarbeitete Auflage

Reiseziele und Routen

Travelinfos von A bis Z

Land und Leute

Lima

Südperu

Zentralperu

Nordperu

Westbolivien

Anhang

Frank Herrmann

PERU

Westbolivien

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER



Inhalt

Routenplaner 8

Highlights	8
Reiseziele und Routen	23
Klima und Reisezeit	33
Reisekosten	36

Travelinfos von A bis Z 38

Anreise	39
Botschaften und Konsulate	41
Einkaufen	41
Essen und Trinken	44
Fair reisen	48
Feste und Feiertage	51
Frauen	53
Freiwilligenarbeit	53
Geld	55
Gepäck	58
Gesundheit	58
Informationen	60
Jobben	61
Kinder	61
Maße und Elektrizität	63
Medien	64
Öffnungszeiten	64
Post	64
Reisende mit Behinderungen	65
Sicherheit	65
Sport und Aktivitäten	66
Telefon und Internet	72
Transport	73
Übernachtung	82
Unterhaltung	85
Verhaltenstipps	85
Versicherungen	89
Visa	89
Zeit	90
Zoll	91

Land und Leute 92

Geografie	93
Flora und Fauna	95
Umwelt	101
Bevölkerung	105
Geschichte	111
Staat und Politik	131
Wirtschaft	132
Religion	136
Kultur	138



Lima 146

Lima	148
Die Altstadt	150
Rímac	154
Miraflores	154
San Isidro	155
Barranco	158
Chorrillos	159
Callao und La Punta	159
Magdalena del Mar und Pueblo Libre	160
San Borja und La Molina	162
Stadtstrände	162
Die Umgebung von Lima	183
Halbtages- und Tagesausflüge	183
Mehrtägige Touren ab Lima	187



Südperu 192

Von Lima nach Cusco	194
Ayacucho	194
Die Umgebung von Ayacucho	204
Andahuaylas und Umgebung	206
Abancay	207
Von Abancay nach Cusco	208
Choquequirao	209
Cusco	213
Der Salkantay-Trek nach Machu Picchu	214

Plaza de Armas und Kirchen	219	Der Titicaca-See	308
Inkaruinen und Inkamauern	225	Reserva Nacional del Titicaca	308
Kolonialgebäude	226	Puno	309
Nähere Umgebung von Cusco	240	Die Umgebung von Puno	317
Östlich und südöstlich		Isla Taquile	319
von Cusco	242	Isla Amantani	320
Vinicunca (Rainbow Mountain)	243	Isla Suasi	321
Rundwanderung um den		Península Capachica	321
Nevado Ausangate	244	Von Puno nach Copacabana	322
Urubamba-Tal (Valle Sagrado		Von Puno über Desaguadero	
de los Incas)	247	nach La Paz	323
Pisac	248	Von Puno nach Arequipa	323
Von Pisac nach Urubamba	250	Arequipa und Umgebung	324
Urubamba	251	Arequipa	324
Die Umgebung von Urubamba	253	Näheres Umland von Arequipa	337
Chincheró	254	Von Arequipa ins Colca-Tal	339
Ollantaytambo	255	Colca-Canyon	340
Einmal heiÙe Quellen und zurück	258	Von Arequipa zum Cañon	
Machu Picchu und Umgebung	262	de Cotahuasi und Valle de los	
Der Inkatrail nach Machu Picchu	262	Volcanes	349
Machu Picchu	268	Rund um Corire und Aplao	349
Aguas Calientes		Valle de los Volcanes	350
(Machu Picchu Pueblo)	276	Cañon de Cotahuasi	351
Die Umgebung von		Von Arequipa nach Tacna	352
Aguas Calientes	278	Mollendo	352
Südliches Amazonastiefland	279	Von Mollendo über Mejía	
Von Cusco zum Parque		nach El Fiscal	354
Nacional Manu	282	Moquegua	354
Reserva de Biosfera und		Von Moquegua nach Bolivien	355
Parque Nacional Manu	285	Ilo	355
Von Boca Manu nach		Tacna	356
Puerto Maldonado	290	Die Umgebung von Tacna	360
Puerto Maldonado	291	Nach Arica (Chile)	361
Die Umgebung von		Pazifikküste zwischen	
Puerto Maldonado	296	Arequipa und Lima	361
Auf dem Landweg Richtung		Chala und Puerto Inka	363
Brasilien und Bolivien	296	Nasca	363
Den Río Madre de Dios fluss-		Die Nasca-Linien	366
abwärts Richtung Bolivien	296	Weitere Sehenswürdigkeiten	
Reserva Nacional Tambopata	298	rund um Nasca	369
Quillabamba	300	Von Nasca nach Abancay	372
Vilcabamba Vieja		Palpa	373
(Espíritu Pampa)	300	Ica	373
Richtung Pongo de Mainique	301	Die Oase Huacachina	378
Von Cusco nach Puno	302	Pisco	379
Sicuaní	302	Península und Reserva	
Weiter Richtung Puno	303	Nacional de Paracas	383
Juliaca	305	Islas Ballestas	388
Die Umgebung von Juliaca	306	Tambo Colorado	389

Von Pisco nach Ayacucho und Huancavelica	390
Chincha	390
Zwischen Chincha und Lima	391

Zentralperu **392**

Von La Oroya nach Ayacucho	394
La Oroya	394
Jauja und Umgebung	394
Concepción und Umgebung	396
Huancayo	397
Die Umgebung von Huancayo	403
Huancavelica	403
Von Huancavelica nach Ayacucho	405
Von La Oroya über Tingo María nach Pucallpa	406
Von La Oroya nach Cerro de Pasco	406
Cerro de Pasco	406
Yanahuanca	408
Huánuco	409
Die Umgebung von Huánuco	411
Tantamayo	412
Tingo María	412
Von Tingo María nach Pucallpa	417
Von Tingo María nach Tarapoto	417
Von La Oroya über La Merced nach Pucallpa	418
Tarma	418
Die Umgebung von Tarma	421
Von Tarma nach La Merced	422
La Merced	423
Satipo und Umgebung	425
Oxapampa und Pozuzo	426
Puerto Bermúdez und Ciudad Constitución	431
Pucallpa	431
Die Umgebung von Pucallpa	439

Nordperu **442**

Von Lima nach Trujillo	444
Von Lima bis Huacho	444
Casma und Umgebung	446
Sechín	448
Tortugas	448
Chimbote	448

Trujillo	449
Koloniale Architektur	451
Museen im Zentrum	452
Außerhalb des Zentrums	452
Die Umgebung von Trujillo	455
Chan Chan	455
Weitere Tempelanlagen bei Trujillo	458
Huanchaco	462
Von Trujillo nach Otuzco und Huamachuco	465
Von Trujillo Richtung Norden	466
Chiclayo	466
Die Umgebung von Chiclayo	470
Von Chiclayo nach Piura	476
Piura	477
Die Umgebung von Piura	481
Huancabamba und Umgebung	481
Sullana und die Grenze zu Ecuador	482
Ayabaca und Umgebung	482
Talara und Umgebung	483
Die Strände im Norden	484
Máncora	484
Von Máncora nach Tumbes	489
Tumbes und Umgebung	490
Tumbes	490
Naturschutzgebiete um Tumbes	493
Weiterreise nach Ecuador	494
Cordillera Blanca	494
Parque Nacional Huascarán	495
Huaraz	498
Die Umgebung von Huaraz	504
Von Huaraz bis Caraz	505
Caraz	508
Die Umgebung von Caraz	511
Santa Cruz Trek	511
Alpamayo-Umrundung	514
Callejón de Conchucos	517
Chavín	517
Chavín de Huántar	518
Huari	519
Chacas	520
Pomabamba und Sihuas	521
Cordillera Huayhuash	521
Chiquián	521
Touren in der Cordillera Huayhuash	523

Kurtztrekking in der Cordillera Huayhuash	524
Von Chiquián nach Huánuco	526
Huánuco Viejo	527
Von Cajamarca nach Chachapoyas	527
Cajamarca	527
Die Umgebung von Cajamarca	535
Celendín	537
Leymebamba	538
Die Umgebung von Leymebamba	538
Kuélap	540
Chachapoyas	544
Die Umgebung von Chachapoyas	548
Huancas	548
Wasserfall Gocta	549
Wasserfall Yumbilla	550
Felsgräber von Karajía und Tropfsteinhöhle Quiocta	550
Levanto und Wanderung nach Tingo	551
Rodríguez de Mendoza	551
Von Chachapoyas zum Pazifik	552
Von Pedro Ruíz über Jaén nach Loja in Ecuador	552
Von Chachapoyas nach Iquitos	553
Von Chachapoyas nach Rioja	553
Rioja	553
Moyobamba	554
Tarapoto	555
Die Umgebung von Tarapoto	558
Yurimaguas	561
Bootsfahrt durch den Dschungel	562
Das Amazonasgebiet	564
Iquitos	564
Kurzausflüge von Iquitos	576
Reserva Nacional Pacaya-Samiria	579
Mehrtägige Regenwald-Touren	579
Dreiländereck Peru – Brasilien – Kolumbien	584
Westbolivien	586
Am und um den Titicaca-See	589
Copacabana	589
Isla del Sol	594
Isla de la Luna	598

Von Copacabana nach La Paz	599
La Paz	600
Koloniales Zentrum	604
Das Indígena-Viertel und seine Märkte	608
Prado, Sopocachi und Miraflores	609
Zona Sur	611
Die Umgebung von La Paz	622
Valle de la Luna	622
Valle de las Ánimas	622
Muela del Diablo	623
Cañón de Palca	623
Chacaltaya, Charkiri-Gletscher und Nevado Mururata	625
Valle de Zongo	625
Tiwanaku	625
Bergsteigen in der Cordillera Real	630
Trekking in der Cordillera Real	631
Die Yungas	635
Coroico	636
Biken auf der „Todesstraße“	638
Chulumani	640
Nordwestlich von La Paz	641
Sorata	641
Die Umgebung von Sorata	643
Cordillera Apolobamba	646
Charazani und Curva	646
Ulla Ulla und Pelechuco	648
Wanderung Pelechuco–Lagunillas–Charazani	649
Südwestlich von La Paz	649
Parque Nacional Sajama	649
Chilenische Grenze	651

Anhang	652
Sprachführer	652
Glossar	663
Reisemedizin zum Nachschlagen	665
Bücher	672
Index	674
Danksagung	685
Bildnachweis	686
Impressum	687
Kartenverzeichnis	688

Atlas	689
--------------	------------





Themen

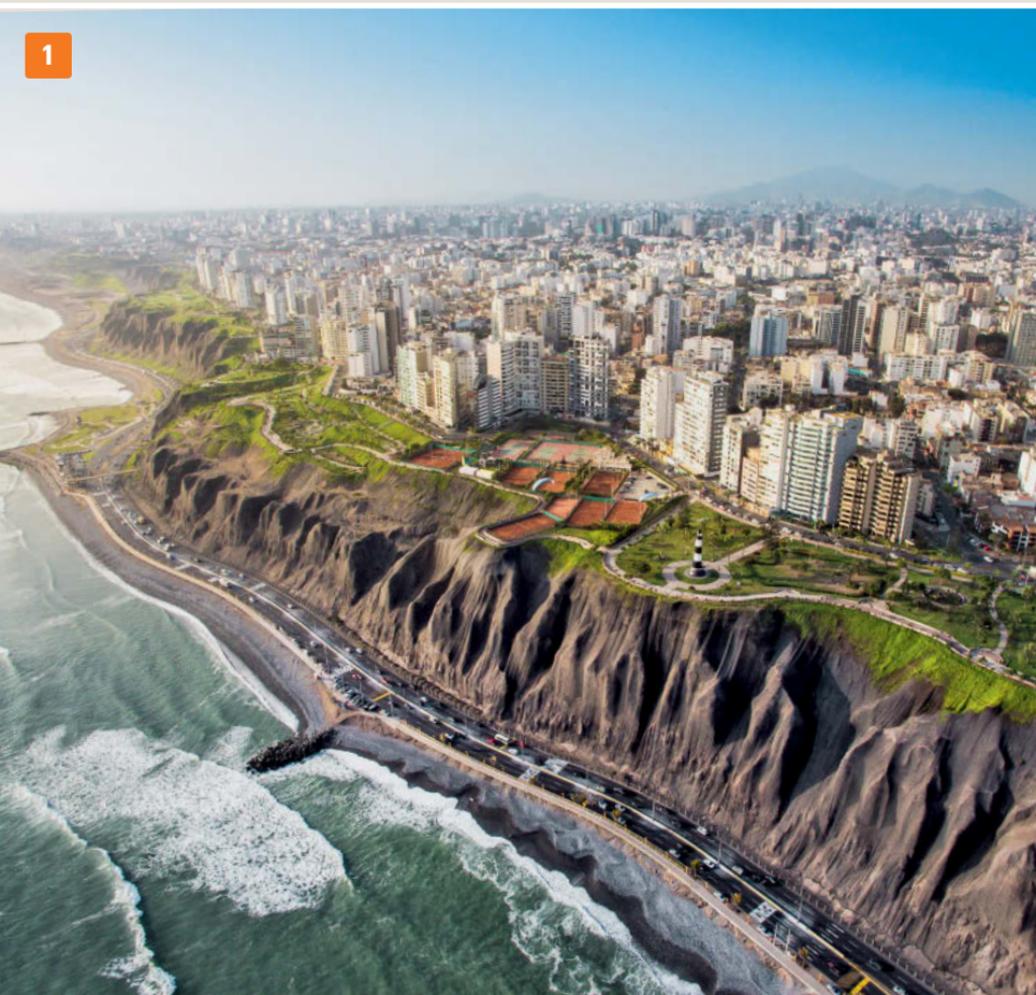
Weniger fliegen – länger bleiben! Reisen und Klimawandel	40	Die Paracas-Kultur	384
Fairer Handel in Peru und Westbolivien	43	El Candelabro – Gullivers Kronleuchter	387
McDonald's-freie Zone	44	Raices negras	389
Pachamanca	45	Bunte Kartoffelchips aus den Bergen	402
Fair und grün reisen – ein paar Sprachhilfen	48	Die Asháninka	433
Buen Vivir	104	Absturz im Regenwald	436
Venezolaner in Peru	107	Ayahuasca – Geisterliane und Modedroge	439
Frauen in Peru	109	Caral – die älteste Stadt Amerikas?	447
Menschenrechte	131	Die Chimú	458
Megabergbau in Peru – Konflikte und Alternativen	134	Die Moche-Kultur	460
Der Leuchtende Pfad	200	NORANDINO – eine faire Erfolgs- geschichte aus Nordperu	480
Kartoffeln – das wahre Gold der Inka	210	El Niño – das Jesuskind, das Wasser und Trockenheit bringt	488
Escuela Cusqueña – die indianische Malschule von Cusco	224	Der Leberwurstbaum	490
Quipus – die Knotenschnüre der Inka	228	Bauer gegen Konzern	499
Delikatesse Meerschweinchen	242	Die größte Ananas der Welt – die Puya raimondii	506
Die Fiesta Q'oyllur rit'i	246	Goldmine Yanacocha – mehr Fluch als Segen?	532
Flussotter – die verspielten Schwimmer	287	Mumienfund am Kondorsee	539
Warum Papageien Lehm fressen	288	Chachapoya – die Wolkenmenschen	546
Cochas, die Urwaldseen	289	Die Situation der indigenen Bevölkerung im peruanischen Amazonasgebiet	566
Die Matsigenka	292	Der Mythos Fitzcarraldo	575
La Rinconada – der Vorhof zur Hölle	305	Schrumpfköpfe	578
Bootsverkehr auf dem Titicaca-See	309	Cha'lla – die bolivianische Autoversicherung	594
Südamerikas größter See	311	Streit auf der Sonneninsel	595
Die Folklore von Puno	315	Ekeko, der Gott des Überflusses	601
Lithium – der Run auf das weiße Gold	322	El Alto – Großstadt und Auffangbecken	602
Sensationsfund auf dem Nevado Ampato	330	Simón Bolívar	604
Slackline-Weltrekord im Misti-Krater	339	Das San-Pedro-Gefängnis	612
Der Kondor	341	El Ceibo – eine Erfolgsstory	615
Andenkamele	345	Sukakullus – Landwirtschaft mit Köpfchen	627
Die Nasca-Kultur	363	Koka	644
Huaqueros	369	Kallahuayas, die mysteriösen Medizinmänner der Anden	648
Robben, Pinguine, Felsformationen – San Juan de Marcona	371		
Der Streit um den Pisco	375		
Pisco Sour	382		

PERU Westbolivien

Die Highlights

Peru und Westbolivien bieten so viel Abwechslung, dass für jeden etwas dabei ist: Schneeberge, Regenwälder, Wüsten, eine vielfältige Flora und Fauna, archäologische Stätten von Weltrang, lebendige indigene Kultur und Essen vom Feinsten ziehen alle Besucher in ihren Bann.

1





1 **LIMA** Perus Hauptstadt bietet außer modernen Wolkenkratzern eine attraktive Altstadt, exzellente Küche, ein lebendiges Nachtleben – und viel Überraschendes, wie etwa eine vorgelagerte Insel voller Robben oder Paragliding direkt oberhalb der Küste. Außerdem punktet die Metropole mit attraktiven Museen und eröffnet Naturliebhabern in den nahe gelegenen Anden schier unerschöpfliche Wandermöglichkeiten. S. 148



2



3



2 ZUGFAHRT LIMA – HUANCAYO

Die spektakuläre Bahnfahrt führt von der Küste über einen 4800 m hoch gelegenen Pass in die Anden-Großstadt Huancayo. S. 181

3 CUSCO Reizvolle Kolonialbauten, lebendige Märkte, eindrucksvolle Inkamauern und eine herrliche Umgebung locken Reisende aus aller Welt nach Cusco. Im Touristenmekka Perus verschmelzen Geschichte und Gegenwart zu einer unwiderstehlichen Mischung. S. 213

4 URUBAMBA-TAL Neben Salzterrassen bietet das Heilige Tal der Inka sehenswerte Überreste vergangener Kulturen, bunte Märkte und lebendiges lokales Brauchtum. S. 247









5 INKATRIL NACH MACHU PICCHU (Abb. vorige Seite)

Wer rechtzeitig bucht und über ausreichend Fitness verfügt, kann auf dem berühmtesten Trail Südamerikas in vier Tagen zur berühmtesten Ruinenstätte der Inka wandern. S. 262

6 PARQUE NACIONAL MANU

Abenteuerlustige, die den langen Weg über die Anden bis zu einem der artenreichsten Regenwald-Schutzgebiete der Welt auf sich nehmen, werden mit einzigartigen Naturerlebnissen belohnt. S. 285

7 COLCA-CANYON

Die tiefe Schlucht, berühmt für ihre präinkaischen Feldterrassen, ist Ziel von Wanderern und Kondorbeobachtern. S. 340



8



9





8 NASCA-LINIEN Die gigantischen Wüstenzeichnungen der Nasca-Kultur lassen sich am besten aus der Vogelperspektive bewundern. S. 366

9 OASE HUACACHINA Keine Fata Morgana: Nur wenige Kilometer von der Wüstenstadt Ica entfernt erheben sich riesige Sanddünen an einer stimmungsvollen Lagune. S. 378

10 OXAPAMPA UND POZUZO Das etwas andere Peru: In Oxapampa und Pozuzo begibt man sich auf die Spuren deutsch-österreichischer Einwanderer. S. 426.

11 DIE UMGEBUNG VON CHICLAYO Die Grabfunde vergangener Kulturen sind in sehenswerten Museen eindrucksvoll aufbereitet. S. 470



12



12 STRÄNDE NORDPERUS

Ganz im Norden des Landes sorgt die El Niño-Strömung für dauerhaft warme Temperaturen und eine gute Brandung. Perfekt für Sonnenhungrige und Surfer gleichermaßen. S. 484

13 CORDILLERA BLANCA

Gigantische Eisriesen und vielseitige Berglandschaften im höchstgelegenen Tropengebirge der Welt laden zum Wandern, Klettern und Bergsteigen ein. S. 494

14 **KUÉLAP** Die Felsenfestung der „Wolkenkrieger“, die inzwischen auch per Seilbahn erreichbar ist, besticht durch ihre besondere, geheimnisvolle Atmosphäre. S. 540

13







15 **BOOTSFAHRT YURIMAGUAS – IQUITOS**

Bei einer Bootsfahrt nach Iquitos lässt man die Regenwälder des nördlichen Amazonasgebiets gemächlich an sich vorbeiziehen. S. 562

16 **ISLA DEL SOL, TITICACA-SEE**

Stress ist auf der mystischen Sonneninsel ein Fremdwort. Traditionen werden hier mit zahlreichen Festen gepflegt. S. 594

17 **LA PAZ**

Die quirlige Großstadt in einem Talkessel zu Füßen des Illimani besitzt das größte urbane Seilbahnnetz der Welt. S. 600

18 **LA PAZ – COROICO**

(Abb. Folgeseite) Die spektakuläre Mountainbikeabfahrt auf der „Todesstraße“ überwindet einen Höhenunterschied von 3345 m. S. 638





Reiseziele und Routen

Reiseziele

Peru und Westbolivien sind traditionell für ihre **kulturellen Schätze** und **Traditionen** bekannt, entwickeln sich aber in den letzten Jahren aufgrund ihrer enormen landschaftlichen und biologischen Vielfalt immer mehr zum Paradies für **Naturliebhaber** und **Abenteuersportler**. Die weitläufigen Bergketten der Anden sind das ideale Betätigungsfeld für Wanderer und Bergsteiger. In den **Regenwäldern** des Amazonasgebiets lassen sich viele exotische Tierarten beobachten. Und an den weiten **Stränden** des Pazifiks findet sich immer ein Plätzchen zum Entspannen, Baden oder Surfen (s. Kasten „Urlaub aktiv“, S. 28).

Der nachfolgende Überblick soll helfen, Entscheidungen bezüglich der Reiseroute zu erleichtern. Es empfiehlt sich angesichts der beträchtlichen Entfernungen in Peru und Bolivien, im Vorhinein eine Auswahl der Reiseziele zu treffen. „Alles geht nicht“ und „Weniger ist mehr“, sollten die beiden Devisen lauten, denn es geht ja beim Reisen nicht um stupides Abhaken von Sehenswürdigkeiten, sondern um das Sehen, Erleben, Probieren und Spüren der Gastländer.

Archäologische Fundstätten

Peru ist das Kernland der Inkawelt, und so gut wie jeder Besucher kommt auf seiner Reise nach **Cusco**, in die ehemalige Hauptstadt der Inka im Südwesten Perus.

In und um Cusco bekommt man viele interessante archäologische Überreste zu sehen, doch zieht es die meisten Besucher nach **Machu Picchu** (S. 268), der berühmtesten Ruinenstätte des Landes und einer der absoluten Hauptsehenswürdigkeiten Perus.

Mitten in der Küstenwüste Südperus liegen die **Nasca-Linien** (S. 366), weltberühmte, großflächige Scharrbilder, die vor rund 2000 Jahren entstanden. Ein Besuch lohnt besonders, wenn man die Linien während eines Rundflugs von oben betrachtet.

Die schönsten Feste

Virgen de la Candelaria mit über 200 Folkloregruppen in Puno Anfang Februar (S. 315).

Osterfeierlichkeiten in Ayacucho mit nächtlichen Prozessionen (S. 201).

Q'oyllur rit'i, farbenfrohe Prozession zu den Gletschern des Schneebergs Ausangate in der ersten Juniwoche (S. 246).

Inti Raymi in Cusco am 24. Juni (S. 231).

Während der Feiern zu Ehren der **Virgen de Copacabana** (Bolivien) verwandelt sich Copacabana am Titicaca-See Anfang August in ein Tollhaus (S. 589).

Das Sonnenwendfest Inti Raymi in Cusco: touristisch, aber dennoch spektakulär



? Fragen und Antworten

Peru und Westbolivien haben jede Menge Superlative zu bieten. Auch Loose-Autor **Frank Herrmann**, der beide Länder seit mehr als zwei Jahrzehnten bereist, entdeckt auf seinen Touren immer wieder neue Facetten. Der Abschied fällt ihm jedes Mal aufs Neue schwer, und die Gründe für eine Rückkehr gehen niemals aus.



Wenig Zeit: Süden oder Norden?

Wer Peru zum ersten Mal bereist, entscheidet sich in aller Regel für den Süden. Dort liegen mit Machu Picchu, Cusco und dem Titicaca-See drei der wichtigsten touristischen Zentren des Landes. Und auch Westbolivien lässt sich von hier aus gut erreichen. Wer allerdings Sonne, warmes Meer und die besten Surfviehere haben möchte, sollte den Norden Perus besuchen.

Wann ist die beste Jahreszeit zum Reisen?

Wer in den peruanischen oder bolivianischen Anden wandern oder bergsteigen möchte, sollte von Mai bis September in der Region unterwegs sein. Wer Strand mag und nicht in den äußersten Norden Perus will, in dem die El-Niño-Strömung dauerhaft warmes Meerwasser produziert, sollte in der Zeit von Januar bis März nach Peru reisen. Dafür regnet es in diesen Monaten im Hochland, den Osthängen der Anden und im Amazonasbecken meist sehr viel.

Kann man höhenkrank werden?

Die Gefahr besteht meist erst ab Höhen von etwa 3000 m. Das Blut nimmt in der dünnen Luft weniger Sauerstoff auf. Man fühlt sich schlapp, bekommt Kopfschmerzen und kämpft mit Übelkeit. Es besteht

Der seltener besuchte Norden Perus wartet mit jeder Menge lohnender Kulturstätten auf. So kann sich das spektakuläre **Kuélap** (S. 540), eine hochgelegene Festung der Chachapoyas-Kultur, durchaus mit Machu Picchu messen, auch deshalb, weil Peru einzige Seilbahn dorthin führt.

Rund 200 km nördlich von Lima lohnt ein Abstecher nach **Caral** (S. 447), einer der ältesten Städte Amerikas und von der Unesco zum Weltkulturerbe erklärt.

Bei Trujillo beeindruckt **Chan Chan** (S. 455), die größte Lehmziegelstadt der Welt, ihre Besucher mit filigranen Verzierungen. Hier befinden sich auch die faszinierenden Monumente der Moche- und Chimú-Kulturen, darunter die spektakulären Lehmziegelpyramiden **Huaca de la Luna** (S. 459) und **Huaca Cao Viejo** (S. 461).

Noch etwas weiter nördlich kann man in der Nähe von Chiclayo die Nachbildung des Fürstengrabes von **Sipán** (S. 470) bewundern.

Etwas schwieriger zu erreichen, aber nicht minder sehenswert, sind die in der Cordillera Blanca gelegenen Ruinen **Chavín de Huántar**

(S. 518), das erste panperuanische Kultzentrum, und als Geheimtipp die wenig besuchten, aber gut erhaltenen Inkaruinen von **Huánuco Viejo** (S. 527), direkt auf der einstigen Hauptstraße der Inkas, dem Capac Ñan, bei La Unión gelegen.

Tiwanaku (S. 625), die herausragende präkolumbische Ausgrabungsstätte Westboliviens, liegt südöstlich des Titicaca-Sees auf rund 4000 m Höhe im kalten bolivianischen Hochland.

Kirchen und Kolonialbauten

Lima (S. 148) wartet als ehemaliges Zentrum der Neuen Welt mit der landesweit größten Anzahl an Kirchen und Klöstern auf. Zudem birgt die Altstadt 600 denkmalgeschützte Gebäude und rund 300 Balkone, darunter viele aus Holz. Auch in Boliviens Metropole **La Paz** (S. 600) befindet sich das eine oder andere interessante Gottes- oder Kolonialhaus. Mit einer einmaligen Mischung aus alten Kolonialbauten, Kirchen und Überresten der Inkakultur ist **Cusco** (S. 213) ausgestattet.

jedoch kein Grund zur Panik: Mit genügend Ruhepausen und Flüssigkeit (ideal: Kokatee) verschwinden die Symptome in den meisten Fällen recht bald. Wer sich allerdings über mehrere Tage schlecht fühlt, sollte schnellstmöglich tiefere Lagen aufsuchen. Für Wanderer und Bergsteiger gilt: Tagsüber Höhenmeter machen, aber zum Schlafen wieder etwas absteigen.

Machu Picchu und der Inkatrail: ja oder nein?

Ja, Machu Picchu ist sehr gut besucht, und die gesamte Tour samt Eintritt ist teuer geworden. Trotzdem gilt nach wie vor: Die Ruinen sind absolut sehenswert. Wer seinen Besuch clever plant, kann die Menschenmassen vermeiden und Geld sparen. Es gibt kostengünstigere Alternativen zur Fahrt mit dem Zug, und der Fußmarsch von Aguas Calientes zu den Ruinen spart Geld und Wartezeit. Die zahlreichen alternativen Wanderrouten im Gebiet um Machu Picchu brauchen sich hinter dem Inkatrail nicht zu verstecken. Doch eines hat nur die beliebteste Wandertour Südamerikas zu bieten, die man übrigens lange im Voraus buchen muss: den Blick vom Sonnentor auf die alte Inkastadt nach vier Tagen anstrengendem Trekking.

Wie gefährlich ist eine Reise ins Amazonasgebiet?

Egal ob in der Gruppe, mit Dschungelführer oder solo: Ein wenig Vorbereitung, wirksamer Insektenschutz, langes Hemd und Hose sowie solides Schuhwerk sind immer ratsam. Die Unterkunft sollte über dichte Moskitonetze verfügen. Die Wahrscheinlichkeit, von einer Schlange, einer Spinne oder einem Skorpion gebissen oder gestochen zu werden, ist denkbar gering. Häufiger sind hingegen Ameisenbisse, die man nicht aufkratzen sollte. Obwohl die gefürchteten Piranhas harmlos sind (wer geht schon mit einer blutenden Wunde ins Wasser?), sollte man vor dem Baden in Flüssen oder Seen immer die Einheimischen fragen.

Ein Muss für Kulturbesorgte ist **Arequipa** (S. 324) im Süden Perus. Neben einer wunderschönen Plaza lohnt sich der Besuch der vielen Kirchen und Konvente, unter denen die ausgedehnte Anlage des Klosters Santa Catalina herausragt. In Nordperu ist die weitläufige Plaza von **Trujillo** (S. 449) von ockerfarbenen und blau getünchten Kolonialgebäuden eingerahmt. Aber auch in den Nebenstraßen lassen sich einige koloniale Schätze entdecken.

Nordöstlich von Trujillo liegt im Anden-Hochland das geschichtsträchtige **Cajamarca** (S. 527), dessen weitläufige Plaza und zahlreiche gut erhaltene Kolonialbauten ebenfalls einen Abstecher lohnen.

Märkte und Kunsthandwerk

Noch immer kauft der Großteil der Bevölkerung trotz steigender Supermarktdichte die Dinge des täglichen Bedarfs auf dem Markt ein. Daher verfügt jede Stadt und jedes Dorf über mindes-

tens einen Markt. Einen Besuch lohnen die „Hexenmärkte“ von **Chiclayo** (S. 467) und **La Paz** (S. 608) mit ihren Wunderheilmitteln, der lebhaft-chaotische Markt im Belén-Viertel von **Iquitos** (S. 569) sowie die Sonntagsmärkte von **Huancayo** (S. 400), **Pisac** (S. 248) und **Chincho** (S. 255).

Spaß macht es auch, über die Bioferia in **Lima** (S. 172) zu schlendern. Der Ökomarkt wird immer samstags veranstaltet. Seit Jahrzehnten nahezu unverändert findet zweimal wöchentlich der Tiermarkt des Andenstädtchens **Juli** (S. 323) am Titicaca-See statt.

Unbedingt probieren

Papa a la huancaína: kaltes Kartoffelgericht der Anden (Vorspeise)

Ceviche: mariniertes rohes Fisch

Pisco Sour: der beliebteste Cocktail Perus

Helado de Lúcumá: Eis aus der Lúcumá-Frucht (*Pouteria lucuma*)

Salteñas: gefüllte Teigtaschen aus Bolivien

Die beeindruckendsten Naturschutzgebiete

Parque Nacional Manu: Eines der artenreichsten Naturschutzgebiete der Erde mit dichtem Regenwald und verspielten Flussottern (S. 287).

Reserva Nacional Salinas-Aguada Blanca: Lamas, Alpakas und Vicuñas in freier Wildbahn beobachten (S. 324).

Colca-Canyon: Den majestätischen Kondor aus nächster Nähe in einer Schlucht fliegen sehen (S. 341).

Reserva Nacional de Paracas und Islas Ballestas: Inmitten einer tollen Wüstenlandschaft bekommt man einmalige Einblicke in die maritime Tierwelt der Pazifikküste (S. 383).

Área de Conservación Privada Chaparrí: In Perus erstem privaten Schutzgebiet werden Brillenbären ausgewildert (S. 475).

Parque Nacional Huascarán: Das Unesco-Biosphärenreservat schützt die einmalige Flora und Fauna der Cordillera Blanca. Rund ein Fünftel der Berglandschaft ist von Gletschern bedeckt (S. 494).

Parque Natural Pacaya-Samiria: Perus größtes Naturreservat im Amazonas-Tiefland bietet gute Gelegenheiten, Flussdelfine zu Gesicht zu bekommen (S. 579).

Parque Nacional Sajama: Noch auf 5000 m Höhe trotzen zähe Queñual-Bäume Wind und Wetter und bilden den höchsten Wald der Erde. Hauptattraktion ist der Sajama, mit 6542 m Boliviens höchster Berg (S. 649).

Kunsthandwerk wird in unglaublicher Vielfalt angeboten. Auf den Märkten in **Lima** (S. 173), **Cusco** (S. 232) und **La Paz** (S. 608 und S. 615) findet sich alles, was in beiden Ländern von Hand hergestellt wird.

Wichtige Produktionsstätten sind außer Cusco auch **Puno** (S. 309), kleinere Orte bei **Huancayo** (S. 397), **Chiclayo** (S. 466) und Orte in der Umgebung von **Piura** (S. 481). Ein Überblick über die wichtigsten Kunsthandwerkszentren findet sich auf S. 42.

Auch das **Museo Tumbas Reales de Sipán** in **Lambayeque** (S. 471), in der Umgebung von Chiclayo, in dem das Grab des Herrschers von Sipán untergebracht wurde, ist absolut sehenswert.

In Lima (S. 159), Cusco (S. 226), Pisac (S. 249) und Ollantaytambo (S. 256) kommen Kakao-freunde in den **Chocomuseos** auf ihre Kosten – probieren und selber machen inklusive.

Museen

Auch hier sind wieder die Metropolen **Lima** (S. 148) und **La Paz** (S. 600) die wichtigsten Anlaufstellen. Die Vielfalt der Museen Limas ist in ganz Lateinamerika unübertroffen.

Fast alle großen Ausgrabungsstätten besitzen eigene Museen, und darüber hinaus finden sich auch in entlegenen Regionen manchmal wahre Schmuckstücke – so zum Beispiel das modern und übersichtlich gestaltete **Museo Leymebamba** (S. 538) beim gleichnamigen Ort in Nordperu, in dem Fundstücke der Chacapoyas-Kultur zu bewundern sind.

Reiserouten

Die hier vorgestellten **Haupt Routen** führen zu den beliebtesten Zielen in Peru und Westbolivien und passieren dabei auch gelegentlich entlegene Gebiete auf nicht asphaltierten Straßen.

Die **Nebenrouten** führen überwiegend durch abgelegene Regionen, die absolut sehenswert, aber nicht frei von Risiken sind. Wer sich (besonders allein!) für eine Reise durch diese Gegenden entschließt, sollte sich darüber im Klaren sein, dass er oder sie im Zweifelsfall auf sich alleine gestellt ist. Die touristische Infrastruktur ist bescheiden bzw. inexistent und die medizinische Versorgung ist auf ein Minimum be-



Die Kirchen Cuscos wurden auf den Überresten von Inkapalästen errichtet.

schränkt. Gute Spanischkenntnisse sind für ein Reisen dieser Gebiete unerlässlich.

Für Haupt- wie Nebenrouten gilt vor allem in der Regenzeit: Vor Aufbruch sollte man sich bei den Einheimischen über die **aktuelle Sicherheitslage** informieren.

Die angegebenen Zeiten sind als **Mindestreisedauer** (mit öffentlichen Verkehrsmitteln inklusive Besichtigung der aufgeführten Orte) zu verstehen.

Hauptrouten in Nord- und Zentralperu

Von Lima nach Ecuador

■ 12–14 Tage

Die abwechslungsreiche Route vereint Kultur, Bergsport und Baden. Von Lima geht es per Bus in die **Cordillera Blanca** (S. 494), eines der spektakulärsten Wander- und Klettergebiete Südamerikas.

Eine wenig befahrene Route durch den eindrucksvollen Cañon del Pato führt in die größte

Stadt Nordperus: **Trujillo** (S. 449). In der Umgebung liegen riesige Lehmziegelstädte mit reich verzierten Pyramiden.

Von **Chiclayo** (S. 466) aus gelangt man zum lohnenden privaten **Naturschutzgebiet Chaparrí** (S. 475) und zum exzellenten Goldmuseum des Herrschers von Sipán. **Piura** (S. 477) ist das Eingangstor für die schönen Strände Nordperus, die sich von hier bis **Tumbes** (S. 490) an der Grenze zu Ecuador erstrecken. An ihnen wird das ganze Jahr über gebadet und gesurft. Jugendlich-quirlig geht es in **Máncora** (S. 484) zu, die umliegenden Strände sind ruhiger. Von Tumbes aus lassen sich unterschiedliche Naturschutzgebiete mit Mangroven- und tropischen Trockenwäldern besuchen, und man gelangt in kurzer Zeit zur Grenze nach Ecuador und weiter nach Guayaquil oder Loja.

Von Lima nach Iquitos

■ 10–12 Tage

Von Lima aus gelangt man über einen 4800 m hohen Pass nach **Huánuco** (S. 409), das mit einem milden Klima gesegnet ist und die sehenswerten Ruinen von Kotosh samt gutem Muse-

um bietet. Bereits üppig tropisch zeigt sich die Landschaft beim Städtchen **Tingo María** (S. 412), dessen Umgebung mit zahlreichen Höhlen und schönen Wasserfällen aufwarten kann. Nach einigen Stunden Busfahrt erreicht man die schnell wachsende Urwaldmetropole **Pucallpa** (S. 431), Ausgangspunkt für Regenwaldtouren und die mehrtägige Bootsfahrt auf dem Río Ucayali Richtung **Iquitos** (S. 564), Ausgangspunkt für Touren in den Regenwald. Eine Unterbrechung der Reise mit Besichtigung des Regenwalds lohnt in **Contamana** (S. 441), das auch mit Schnellbooten und dem Buschflieger zu erreichen ist.

Von Trujillo nach Brasilien oder Kolumbien

■ 12–14 Tage

Von Trujillo am Pazifik geht es serpentinereich bergauf nach **Cajamarca** (S. 527), der geschichtsträchtigen Goldstadt in den nördlichen Anden. Nahebei liegen die bekanntesten Thermal-

quellen **Baños del Inca**. Über einige Bergpässe und durch den grandiosen Canyon des Río Marañón wird das Bergstädtchen **Chachapoyas** (S. 544) erreicht, Startpunkt für Touren nach **Kuélap** (S. 540). Die (noch) wenig besuchte Felsenfestung der Chachapoya-Indianer steht Machu Picchu in nichts nach. Rund um Chachapoyas locken weitere Ruinen und mit dem **Gocota** (S. 549) und **Yumbilla** (S. 550) außerdem zwei der weltweit höchsten Wasserfälle.

Immer grüner wird die Landschaft, je mehr man sich **Tarapoto** (S. 555) nähert. Das quirlige Tropenstädtchen liegt bereits im Amazonasgebiet Perus. Über eine Asphaltstraße gelangt man nach **Yurimaguas** (S. 561), einer kleinen Hafenstadt am Río Huallaga. Gemütlich kann man von dort im Boot in zwei bis drei Tagen in die am Río Amazonas liegende Dschungelmetropole **Iquitos** (S. 564) reisen, die weltweit größte Stadt, die nur auf dem Wasser- oder Luftweg erreichbar ist. Dort sind immer noch die architektonischen Spuren des Kautschukbooms sichtbar.

Urlaub aktiv

Highlights

- **Wandern** auf dem Inkatrail nach Machu Picchu (S. 262), rund um den Ausangate (S. 244), vorbei am Salkantay (S. 214), nach Choquequirao (S. 209) auf dem Santa-Cruz-Trail (S. 511) oder rund um die Cordillera Huayhuash (S. 523).
- **Sandboarding** in der Umgebung der Oase Huacachina bei Ica (S. 379)
- **Bergsteigen** in der Cordillera Blanca (S. 496) und der Cordillera Real (S. 630)
- **Schnorcheln** mit Robben vor Lima (S. 184)
- **Rafting** auf dem Río Cañete (S. 189) und dem Río Chili (S. 334)
- **Surfen** an Perus Nordküste (S. 466, S. 483, S. 484)
- **Paragliden** an der Costa Verde, Lima (S. 173)
- **Mountainbiken** auf der „Todesstraße“ von La Paz nach Coroico (S. 639)

Wann ist die beste Zeit für ...?

- **Wanderungen**: April–Oktober
- **Bergsteigen** in der Cordillera Blanca: Mai–August
- **Inkatrail** nach Machu Picchu: April, Mai, September, Oktober
- **Besuch im Regenwald**: April–November
- **Surfen** in Nordperu: Januar, Februar, September–Dezember
- **Surfen** in Südperu: Januar–März
- **Strand** in der Region Piura bis Tumbes: ganzjährig
- **Strand** in den restlichen Gebieten: Dezember–April
- **Vogelbeobachtung**: September–Dezember
- **Mountainbiken** auf der „Todesstraße“ in Bolivien: April–Dezember