

Inhalt

WIE ALLES BEGANN.....	4
ÜBER UNS.....	5
1 BIST DU BEREIT FÜR PERU?.....	10
2 INFOS UND WISSENSWERTES	18
Geografie	20
Klima & Beste Reisezeit	22
Pflanzenwelt	27
Tierwelt	30
Geschichte & Kultur	32
Feste, Traditionen und Feiertage	35
Gesellschaft & Mentalität	40
Peruanische Küche	46
Bekannte Peruaner	56
Spirituelles Peru	58
3 REISEVORBEREITUNG.....	62
Welcher Reisetyp bist du?	64
Die Planung deiner Reise	70
Wie komme ich nach Peru?	86
Visum, Reisepass und Co.	89
Gesundheit auf Reisen	91
Rund um die Finanzen	97
Spanisch lernen	105
4 REISETIPPS FÜR UNTERWEGS	108
Transportmittel: Von A nach B in Peru	110
Übernachtungen und Unterkünfte	130
Sicherheit in Peru & Unsere Sicherheitstipps	136
Fiesta, Fiesta und nochmals Fiesta	141
Locals kennenlernen	142
Nützliches Wissen	144
Unsere 10 Umwelt- und Sozialtipps	148

5 REISEROUTEN	152
Reiserouten durch Peru – die Highlights (Überblick).....	154
Quer durch Südperu: Küste, Anden & Regenwald	166
Die Top-Highlights des Südens	168
Von Lima bis La Paz via Landweg	170
Die Goldenen 3: Cusco, Heiliges Tal & Machu Picchu	172
Quer durch die Zentralanden bis nach Machu Picchu	174
Abstecher & Variationen für Südperu	176
Quer durch Nordperu: Küste, Anden, Regenwald	178
Die Top-Highlights des Nordens	180
Von Lima bis nach Ecuador via Landweg	182
Abstecher & Variationen für Nordperu	184
 6 CITYGUIDES	 186
Lima	188
Paracas, Ica und Nasca	212
Arequipa und der Colca Canyon	224
Puno und der Titicaca See	244
Cusco und das Heilige Tal	254
Machu Picchu	292
Madre de Dios	302
Ayacucho	312
Huancayo	320
Huaraz	328
Trujillo und Huanchaco	344
Cajamarca	356
Chachapoyas	368
Moyobamba	388
Tarapoto	400
Iquitos	412
 7 DEIN TREKKING-GUIDE	 424
Warum sollte ich ein Trekking in Peru machen? & Trekking-Zubehör	426
Was du bei allen Trekkings beachten solltest	430
Welches ist das richtige Trekking für mich?	433
Inka Trail, Lares Trek, Salkantay Trek, Inka Jungle Trail, Ausangate Trek, Choquequirao Trek, Santa Cruz Trek	434
 8 EXTRAS: PACKLISTE, KARTE & CO	 448