

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

2 INHALT

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
Inkaruinen und Inkamauern	225
Kolonialgebäude	226
Nähere Umgebung von Cusco	240
Östlich und südöstlich	
von Cusco	242
Vinicunca (Rainbow Mountain)	243
Rundwanderung um den	
Nevado Ausangate	244
Urubamba-Tal (Valle Sagrado	
de los Incas)	247
Pisac	248
Von Pisac nach Urubamba	250
Urubamba	251
Die Umgebung von Urubamba	253
Chinchero	254
Ollantaytambo	255
Einmal heiße Quellen und zurück	258
Machu Picchu und Umgebung	262
Der Inkatrail nach Machu Picchu	262
Machu Picchu	268
Aguas Calientes	
(Machu Picchu Pueblo)	276
Die Umgebung von	
Aguas Calientes	278
Südliches Amazonastiefland	279
Von Cusco zum Parque	
Nacional Manu	282
Reserva de Biosfera und	
Parque Nacional Manu	285
Von Boca Manu nach	
Puerto Maldonado	290
Puerto Maldonado	291
Die Umgebung von	
Puerto Maldonado	296
Auf dem Landweg Richtung	
Brasilien und Bolivien	296
Den Río Madre de Dios fluss-	
abwärts Richtung Bolivien	296
Reserva Nacional Tambopata	298
Quillabamba	300
Vilcabamba Vieja	
(Espíritu Pampa)	300
Richtung Pongo de Mainique	301
Von Cusco nach Puno	302
Sicuani	302
Weiter Richtung Puno	303
Juliaca	305
Die Umgebung von Juliaca	306

Der Titicaca-See	308
Reserva Nacional del Titicaca	308
Puno	309
Die Umgebung von Puno	317
Isla Taquile	319
Isla Amantani	320
Isla Suasi	321
Península Capachica	321
Von Puno nach Copacabana	322
Von Puno über Desaguadero	
nach La Paz	323
Von Puno nach Arequipa	323
Arequipa und Umgebung	324
Arequipa	324
Näheres Umland von Arequipa	337
Von Arequipa ins Colca-Tal	339
Colca-Canyon	340
Von Arequipa zum Cañón	
de Cotahuasi und Valle de los	
Volcanes	349
Rund um Corire und Aplao	349
Valle de los Volcanes	350
Cañón de Cotahuasi	351
Von Arequipa nach Tacna	352
Mollendo	352
Von Mollendo über Mejía	
nach El Fiscal	354
Moquegua	354
Von Moquegua nach Bolivien	355
Ilo	355
Tacna	356
Die Umgebung von Tacna	360
Nach Arica (Chile)	361
Pazifikküste zwischen	
Arequipa und Lima	361
Chala und Puerto Inka	363
Nasca	363
Die Nasca-Linien	366
Weitere Sehenswürdigkeiten	
rund um Nasca	369
Von Nasca nach Abancay	372
Palpa	373
Ica	373
Die Oase Huacachina	378
Pisco	379
Península und Reserva	
Nacional de Paracas	383
Islas Ballestas	388
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-Umrandung	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

Kurztrekking 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
--------------------	------------