

# Inhalt

Highlights	2
Reiseziele und Routen	23
Klima und Reisezeit	31
Reisekosten	33

## Traveltipps von A bis Z

Adressen	
Anreise	
Botschaften und Konsulate	
Einkaufen	39
Essen und Trinken	41
Fair Reisen	44
Feste und Feiertage	45
Frauen unterwegs	47
Geld	47
Gepäck	50
Gesundheit	50
Homosexualität	53
Informationen	53
Internet und WLAN	55
Jobben und Freiwilligenarbeit	56
Kinder	56
Maße und Elektrizität	58
Medien	58
Öffnungszeiten	59
Post	59
Reisende mit Behinderungen	60
Sicherheit	60
Sport und Aktivitäten	62
Telefon	68
Transport	70
Übernachtung	80
Unterhaltung	83
Verhaltenstipps	83
Versicherungen	86
Visa	87
Zeit	88
Zoll	

<b>Land und Leute</b>	<b>89</b>
Geografie	90
Flora und Fauna	93
Umwelt	102
Bevölkerung	108
Geschichte	110
Staat und Politik	132
Wirtschaft	134
Religion	139
Kultur	140
<b>Lima</b>	<b>149</b>
Lima	150
Die Altstadt	152
Miraflores	159
San Isidro	160
Barranco	160
Chorrillos	160
Callao, La Punta, Isias Palomino	164
San Borja und La Molina	164
Rímac	164
Stadtstrände	164
Die Umgebung von Lima	185
Halbtages- und Tagesausflüge	185
Mehr tägige Touren ab Lima	190

## Südperu

### Von Lima nach Cusco

Ayacucho

Die Umgebung von Ayacucho

Andahuaylas und Umgebung

Abancay

Von Abancay nach Cusco

Choquequirao

Salkantay-Trek

### Cusco

Plaza de Armas und Kirchen

Inkaruinen und Inkamauern

Kolonialgebäude

Nähere Umgebung von Cusco

Östlich und südöstlich von Cusco

Rundwanderung um den Nevado

Ausangate

### Urubamba-Tal (Valle Sagrado de los Incas)

Pisac

Von Pisac nach Urubamba

Lares-Tal

Urubamba

Die Umgebung von Urubamba

Chincheros

Ollantaytambo

### Rund um Machu Picchu

Der Inkatrail nach Machu Picchu

Machu Picchu

Aguas Calientes (Machu Picchu Pueblo)

Die Umgebung von Aguas Calientes

### Südliches Amazonastiefland

Von Cusco zum Parque Nacional Manu

Reserva de Biosfera und Parque

Nacional Manu

Von Boca Manu nach Puerto Maldonado

Puerto Maldonado

Die Umgebung von Puerto Maldonado

**195**

### Auf dem Landweg Richtung Brasilien und Bolivien

Den Río Madre de Dios flussabwärts Richtung Bolivien

Reserva Nacional Tambopata

Quillabamba

Vilcabamba Vieja (Espíritu Pampa)

Richtung Pongo de Mainique

**Von Cusco nach Puno**

Sicuani

Weiter Richtung Puno

Juliaca

Die Umgebung von Juliaca

**Der Titicaca-See**

Reserva Nacional del Titicaca

Puno

Die Umgebung von Puno

Isla Taquile

Isla Amantani

Isla Suasi

Peninsula Capachica

Von Puno nach Copacabana

Von Puno über Desaguadero nach

La Paz

Von Puno nach Arequipa

**Arequipa und Umgebung**

Arequipa

Näheres Umland von Arequipa

Von Arequipa ins Colca-Tal

Chivay

Colca-Canyon

**Von Arequipa zum Cañón de Cotahuasi**

**und Valle de los Volcanes**

Rund um Corire und Aplao

Valle de los Volcanes

Cañón de Cotahuasi

**Von Arequipa nach Tacna**

Mollendo

Von Mollendo über Mejía nach El Fiscal

Moquegua

Von Moquegua nach Bolivien

Ilo

Tacna

Nach Arica (Chile)

**Pazifikküste zwischen Arequipa**

**und Lima**

Chala und Puerto Inka

Nazca

301

Die Nazca-Linien	379	Von Tingo María nach Pucallpa	428
Weitere Sehenswürdigkeiten rund um Nazca	382	Von La Oroya über La Merced nach Pucallpa	428
Von Nazca nach Abancay	385	Tarma	429
Palpa	386	Die Umgebung von Tarma	432
Ica	386	Von Tarma nach La Merced	432
Die Oase Huacachina	390	San Ramón	432
Pisco	392	La Merced	435
Peninsula und Reserva Nacional de Paracas	396	Satipo und Umgebung	437
Islas Ballestas	400	Oxapampa und Umgebung	438
Tambo Colorado	400	Pozuzo und Umgebung	440
Von Pisco nach Ayacucho und Huancavelica	401	Puerto Bermúdez	443
Chincha	402	Puerto Inca und Umgebung	446
Zwischen Chincha und Lima	404	Pucallpa	446
		Laguna Yarinacocha	452

## Zentralperu

Von La Oroya nach Ayacucho	405
La Oroya	408
Jauja und Umgebung	408
Concepción und Umgebung	408
Huancayo	409
Die Umgebung von Huancayo	410
Huancavelica	415
Von Huancavelica nach Ayacucho	416
Von La Oroya über Tingo María nach Pucallpa	418
Von La Oroya nach Cerro de Pasco	419
Cerro de Pasco	419
Yanahuana	419
Huánuco	420
Die Umgebung von Huánuco	421
Tantamayo	424
Tingo María	424

## Nordperu

Von Lima nach Trujillo	455
Von Lima bis Huacho	456
Rund um Barranca und Caral	456
Casma und Umgebung	457
Sechín	458
Tortugas	460
Chimbote	461
Trujillo	461
Die Umgebung von Trujillo	462
Chan Chan	468
Weitere Tempelanlagen bei Trujillo	468
Huanchaco	470
Von Trujillo über Huamachuco nach Cajamarca	473
Von Trujillo Richtung Norden	476
Chiclayo	478
Die Umgebung von Chiclayo	478
Von Chiclayo nach Piura	482
	488

Piura	488	Gran Vilaya	558
Die Umgebung von Piura	493	Chachapoyas	558
Huancabamba und Umgebung	494	Die Umgebung von Chachapoyas	563
Sullana und die Grenze zu Ecuador	494	<b>Von Chachapoyas nach Tarapoto</b>	567
Ayabaca und Umgebung	495	Von Chachapoyas nach Pedro Ruiz	568
Talara und Umgebung	495	Von Pedro Ruiz zum Pazifik	568
<b>Die Strände im Norden</b>	496	Von Pedro Ruiz über Jaén nach Ecuador	568
Rund um Los Organos	496	Von Pedro Ruiz nach Rioja	569
Máncora	498	Rioja	569
Punta Sal	501	Moyobamba	570
Von Punta Sal nach Tumbes	502	Tarapoto	571
<b>Tumbes und Umgebung</b>	504	Die Umgebung von Tarapoto	575
Tumbes	504	Lamas	575
Naturschutzgebiete um Tumbes	507	Yurimaguas	576
Weiterreise nach Ecuador	508	<b>Das Amazonasgebiet</b>	577
<b>Cordillera Blanca</b>	509	Iquitos	577
Parque Nacional Huascarán	510	Tagesausflüge von Iquitos	589
Vom Südrand des Callejón de Huaylas bis Huaraz	512	Reserva Natural Pacaya-Samiria	591
Huaraz	514	Mehrtägige Regenwald-Touren	592
Die Umgebung von Huaraz	521	Dreiländereck Peru-Brasilien-Kolumbien	597
Von Huaraz bis Caraz	521		
Caraz	523		
Die Umgebung von Caraz	526		
Santa Cruz Trek	527		
Alpamayo-Umrundung	530		
Östlich von Huaraz	532		
Chavín	532		
Chavín de Huántar	533		
Huari	535		
Chacas	536		
Wanderung von Chacas nach Vicos	536		
Pomabamba und Sihuas	537		
<b>Cordillera Huayhuash</b>	537		
Chiquián	537	<b>I Westbolivien</b>	599
Touren in der Cordillera Huayhuash	539		
Von Chiquián nach Huánuco	540	Am und um den Titicaca-See	601
Huánuco Viejo	541	Copacabana	601
<b>Von Cajamarca nach Chachapoyas</b>	543	Wanderung von Copacabana nach	
Cajamarca	543	Yampupata	606
Die Umgebung von Cajamarca	551	Isla del Sol	607
Celendín	552	Isla de la Luna	610
Leymebamba	553	Von Copacabana nach La Paz	610
Die Umgebung von Leymebamba	554	La Paz	612
Tingo	555	Koloniales Zentrum	618
Kuélap	556	Das Indígena-Viertel und seine Märkte	619

<b>Prado, Sopocachi und Miraflores</b>	<b>621</b>	<b>Ulla Ulla und Pelechuco</b>	<b>660</b>
<b>Zona Sur</b>	<b>622</b>	<b>Südwestlich von La Paz</b>	<b>663</b>
<b>Die Umgebung von La Paz</b>	<b>633</b>	<b>Parque Nacional Sajama</b>	<b>663</b>
<b>Valle de la Luna</b>	<b>633</b>	<b>Chilenische Grenze</b>	<b>664</b>
<b>Valle de las Ánimas</b>	<b>633</b>		
<b>Muela del Diablo</b>	<b>635</b>		
<b>Cañón de Palca</b>	<b>635</b>	<b>Anhang</b>	<b>665</b>
<b>Chacaltaya und Nevado Mururata</b>	<b>635</b>	<b>Sprachführer</b>	<b>666</b>
<b>Valle de Zongo</b>	<b>635</b>	<b>Glossar</b>	<b>676</b>
<b>Tiwanaku</b>	<b>636</b>	<b>Reisemedizin zum Nachschlagen</b>	<b>678</b>
<b>Bergsteigen in der Cordillera Real</b>	<b>641</b>	<b>Bücher</b>	<b>685</b>
<b>Trekking in der Cordillera Real</b>	<b>642</b>	<b>Index</b>	<b>687</b>
<b>Die Yungas</b>	<b>647</b>	<b>Danksagung</b>	<b>694</b>
<b>Coroico</b>	<b>648</b>	<b>Bildnachweis</b>	<b>694</b>
<b>Chulumani</b>	<b>652</b>	<b>Impressum</b>	<b>695</b>
<b>Nordwestlich von La Paz</b>	<b>652</b>	<b>Kartenverzeichnis</b>	<b>696</b>
<b>Sorata</b>	<b>652</b>		
<b>Die Umgebung von Sorata</b>	<b>657</b>		
<b>Cordillera Apolobamba</b>	<b>658</b>		
<b>Charazani und Curva</b>	<b>659</b>	<b>Reiseatlas</b>	<b>697</b>