

# Inhalt

Highlights .....	2
Reiseziele und Routen.....	23
Klima und Reisezeit.....	31
Reisekosten.....	33
Versicherungen .....	86
Visa .....	87
Zeit.....	88
Zoll .....	88

## Traveltipps von A bis Z

Adressen .....	36
Anreise .....	36
Botschaften und Konsulate.....	38
Einkaufen .....	39
Essen und Trinken .....	41
Fair reisen .....	43
Feste und Feiertage .....	45
Frauen unterwegs .....	48
Geld .....	48
Gepäck .....	51
Gesundheit .....	51
Homosexualität .....	54
Informationen .....	54
Internet und WLAN .....	56
Jobben und Freiwilligenarbeit .....	56
Kinder .....	56
Medien .....	58
Öffnungszeiten .....	59
Post .....	59
Reisende mit Behinderungen .....	60
Sicherheit .....	60
Sport und Aktivitäten .....	62
Telefon .....	68
Transport .....	70
Übernachtung .....	80
Unterhaltung .....	82
Verhaltenstipps .....	82

## Land und Leute

Geografie .....	90
Flora und Fauna .....	93
Umwelt .....	102
Bevölkerung .....	106
Geschichte .....	109
Staat und Politik .....	132
Wirtschaft .....	132
Religion .....	136
Kultur .....	137

## Lima .....

Lima .....	145
Die Altstadt .....	148
Miraflores .....	155
San Isidro .....	156
Barranco .....	156

Chorrillos .....	156
Callao und La Punta .....	157
San Borja und La Molina .....	161
Rímac .....	161
Stadtstrände .....	161
Die Umgebung von Lima .....	182
Halbtages- und Tagesausflüge .....	182
Mehr tägige Touren ab Lima .....	187
<b>  Südperu .....</b>	<b>191</b>
Von Lima nach Cusco .....	192
Ayacucho .....	193
Die Umgebung von Ayacucho .....	202
Andahuaylas und Umgebung .....	203
Abancay .....	204
Von Abancay nach Cusco .....	206
Choquequirao .....	207
Aktiv: Der Salkantay-Trek nach Machu Picchu .....	213
<b>Cusco .....</b>	<b>215</b>
Plaza de Armas und Kirchen .....	218
Inkaruinen und Inkamauern .....	225
Kolonialgebäude .....	226
Nähere Umgebung von Cusco .....	240
Östlich und südöstlich von Cusco .....	241
Rundwanderung um den Nevado Ausangate .....	242
<b>Urubamba-Tal (Valle Sagrado de los Incas) .....</b>	<b>246</b>
Pisac .....	247
Von Pisac nach Urubamba .....	249
Urubamba .....	250
Die Umgebung von Urubamba .....	253
Chinchero .....	253
Ollantaytambo .....	254
Aktiv: Einmal heiße Quellen und zurück .....	255
Rund um Machu Picchu .....	259
Der Inkatrail nach Machu Picchu .....	259
<b>Machu Picchu .....</b>	<b>266</b>
Aguas Calientes (Machu Picchu Pueblo) .....	274
Die Umgebung von Aguas Calientes .....	278
Südliches Amazonastiefland .....	278
Von Cusco zum Parque Nacional Manu .....	281
Reserva de Biosfera und Parque Nacional Manu .....	284
<b>Von Boca Manu nach Puerto Maldonado .....</b>	<b>290</b>
Puerto Maldonado .....	291
Die Umgebung von Puerto Maldonado .....	297
Auf dem Landweg Richtung Brasilien und Bolivien .....	297
Den Río Madre de Dios flussabwärts Richtung Bolivien .....	297
Reserva Nacional Tambopata .....	299
Quillabamba .....	302
Vilcabamba Vieja (Espíritu Pampa) .....	303
Richtung Pongo de Mainique .....	303
<b>Von Cusco nach Puno .....</b>	<b>304</b>
Sicuani .....	306
Weiter Richtung Puno .....	308
Juliaca .....	309
Die Umgebung von Juliaca .....	311
Der Titicaca-See .....	312
Reserva Nacional del Titicaca .....	315
Puno .....	315
Die Umgebung von Puno .....	323
Isla Taquile .....	324
Isla Amantani .....	326
Isla Suasi .....	326
Peninsula Capachica .....	327
Von Puno nach Copacabana .....	327
Von Puno über Desaguadero nach La Paz .....	328
Von Puno nach Arequipa .....	329
<b>Arequipa und Umgebung .....</b>	<b>329</b>
Arequipa .....	329
Näheres Umland von Arequipa .....	344
Von Arequipa ins Colca-Tal .....	346
Colca-Canyon .....	348
<b>Von Arequipa zum Cañón de Cotahuasi und Valle de los Volcanes .....</b>	<b>358</b>
Rund um Corire und Aplao .....	358
Valle de los Volcanes .....	359
Cañón de Cotahuasi .....	359
<b>Von Arequipa nach Tacna .....</b>	<b>361</b>
Mollendo .....	361
Von Mollendo über Mejía nach El Fiscal .....	363

Moquegua .....	363
Von Moquegua nach Bolivien.....	364
Ilo.....	364
Tacna .....	365
Die Umgebung von Tacna.....	370
Nach Arica (Chile) .....	370
Pazifikküste zwischen Arequipa und Lima.....	371
Chala und Puerto Inka .....	371
Nazca.....	372
Die Nazca-Linien.....	377
Weitere Sehenswürdigkeiten rund um Nazca .....	380
Von Nazca nach Abancay .....	382
Palpa.....	383
Ica.....	383
Die Dase Huacachina.....	387
Pisco.....	389
Península und Reserva Nacional de Paracas .....	393
Islas Ballestas.....	397
Tambo Colorado.....	398
Von Pisco nach Ayacucho und Huancavelica.....	399
Chinchay .....	400
Zwischen Chinchay und Lima .....	400
Von La Oroya nach Cerro de Pasco .....	414
Cerro de Pasco .....	416
Yanahuana .....	416
Huánuco .....	416
Die Umgebung von Huánuco .....	419
Tantamayo.....	419
Tingo María .....	420
Von Tingo María nach Pucallpa .....	423
Von La Oroya über La Merced nach Pucallpa .....	424
Tarma .....	424
Die Umgebung von Tarma .....	427
Von Tarma nach La Merced .....	428
San Ramón .....	428
La Merced .....	430
Satipo und Umgebung .....	431
Oxapampa und Umgebung .....	432
Pozuzo und Umgebung .....	434
Puerto Bermúdez .....	437
Puerto Inca und Umgebung .....	439
Pucallpa.....	440
Laguna Yarinacocha .....	446

Zentralperu ..... 401

<b>Von La Oroya nach Ayacucho</b>	404
<b>La Oroya</b>	404
<b>Jauja und Umgebung</b>	404
<b>Concepción und Umgebung</b>	405
<b>Huancayo</b>	408
<b>Die Umgebung von Huancayo</b>	411
<b>Huancavelica</b>	412
<b>Von Huancavelica nach Ayacucho</b>	414
<b>Von La Oroya über Tingo María nach Pucallpa</b>	414

Nordperu ..... 449

Von Lima nach Trujillo.....	450
Von Lima bis Huacho.....	450
Rund um Barranca und Caral .....	451
Casma und Umgebung.....	452
Sechin.....	454
Tortugas.....	454
Chimbote.....	455
Trujillo.....	455
Koloniale Architektur .....	458
Museen .....	458
Die Umgebung von Trujillo .....	461
Chan Chan.....	461
Weitere Tempelanlagen bei Trujillo.....	464
Huanchaco.....	467

Von Trujillo über Huamachuco nach Cajamarca	470	Leymebamba	544
Von Trujillo Richtung Norden	470	Die Umgebung von Leymebamba	545
Chiclayo	472	Tingo	547
Die Umgebung von Chiclayo	475	Kuélap	547
Von Chiclayo nach Piura	481	Gran Vilaya	549
Piura	482	Chachapoyas	549
Die Umgebung von Piura	486	Die Umgebung von Chachapoyas	554
Huancabamba und Umgebung	486	Von Chachapoyas zum Pazifik	557
Sullana und die Grenze zu Ecuador	487	Von Pedro Ruiz über Jaén nach Loja in Ecuador	558
Ayabaca und Umgebung	488	Von Chachapoyas nach Tarapoto	559
Talara und Umgebung	488	Von Chachapoyas nach Rioja	559
Die Strände im Norden	489	Rioja	559
Rund um Los Organos	489	Moyobamba	560
Máncora	490	Tarapoto	561
Punta Sal	493	Die Umgebung von Tarapoto	564
Von Punta Sal nach Tumbes	495	Lamas	565
Tumbes und Umgebung	495	Yurimagus	566
Tumbes	495	Aktiv: Mit dem Handelsboot durch Perus Dschungel	567
Naturschutzgebiete um Tumbes	498	Das Amazonasgebiet	569
Weiterreise nach Ecuador	500	Iquitos	569
Cordillera Bianca	500	Tagesausflüge von Iquitos	579
Parque Nacional Huascarán	501	Reserva Nacional Pacaya-Samiria	581
Huaraz	504	Mehrtägige Regenwald-Touren	582
Die Umgebung von Huaraz	511	Dreiländereck	
Von Huaraz bis Caraz	512	Peru – Brasilien – Kolumbien	587
Caraz	514		
Die Umgebung von Caraz	517		
Santa Cruz Trek	518		
Alpamayo-Umrundung	519		
Östlich von Huaraz	522		
Chavín	523		
Chavín de Huántar	523		
Huari	525		
Chacas	526		
Wanderung von Chacas nach Vicos	527		
Pomabamba und Sihuas	527		
Cordillera Huayhuash	527		
Chiquián	529		
Touren in der Cordillera Huayhuash	529	Westbolivien	589
Von Chiquián nach Huánuco	530	Am und um den Titicaca-See	591
Aktiv: Kurztrekking in der Cordillera Huayhuash	531	Copacabana	591
Huánuco Viejo	533	Wanderung von Copacabana nach Yampupata	596
Von Cajamarca nach Chachapoyas	533	Isla del Sol	597
Cajamarca	535	Isla de la Luna	600
Die Umgebung von Cajamarca	542	Von Copacabana nach La Paz	601
Celendín	543	La Paz	602
		Koloniales Zentrum	608

<b>Das Indígena-Viertel</b> .....	610
<b>Prado, Sopocachi und Miraflores</b> .....	611
<b>Zona Sur</b> .....	612
<b>Die Umgebung von La Paz</b> .....	623
<b>Valle de la Luna</b> .....	623
<b>Valle de las Ánimas</b> .....	625
<b>Muela del Diablo</b> .....	625
<b>Cañón de Palca</b> .....	625
<b>Chacaltaya, Charkiri-Gletscher und</b>	
<b>Nevado Mururata</b> .....	625
<b>Valle de Zongo</b> .....	626
<b>Tiwanaku</b> .....	626
<b>Bergstelgen in der Cordillera Real</b> .....	631
<b>Trekking in der Cordillera Real</b> .....	632
<b>Die Yungas</b> .....	637
<b>Coroico</b> .....	638
<b>Aktiv: „Biken“ auf der Todesstraße</b> .....	640
<b>Chulumani</b> .....	643
<b>Nordwestlich von La Paz</b> .....	643
<b>Sorata</b> .....	643
<b>Die Umgebung von Sorata</b> .....	648
<b>Cordillera Apolobamba</b> .....	650
<b>Charazani und Curva</b> .....	650
<b>Ulla Ulla und Pelechuco</b> .....	651
<b>Südwestlich von La Paz</b> .....	654
<b>Parque Nacional Sajama</b> .....	654
<b>Chilenische Grenze</b> .....	655

## || Anhang

<b>Sprachführer</b> .....	658
<b>Glossar</b> .....	668
<b>Reisemedizin zum Nachschlagen</b> .....	669
<b>Bücher</b> .....	676
<b>Index</b> .....	679
<b>Danksagung</b> .....	688
<b>Bildnachweis</b> .....	688
<b>Kartenverzeichnis</b> .....	696

## || Reiseatlas ..... 697