

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	146
Die Altstadt	148
Miraflores	155
San Isidro.....	156
Barranco.....	156

Chorrillos	156
Callao und La Punta	157
San Borja und La Molina	161
Rimac	161
Stadtstrände	161
Die Umgebung von Lima	182
Halbtages- und Tagesausflüge	182
Mehrtägige Touren ab Lima	187

I Südperu **191**

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
Cusco	215
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
Urubamba-Tal (Valle Sagrado de los Incas)	246
Pisac	247
Von Pisac nach Urubamba	249
Urubamba	250
Die Umgebung von Urubamba	253
Chinero	253
Ollantaytambo	254
Aktiv: Einmal heiße Quellen und zurück	255
Rund um Machu Picchu	259
Der Inkatrail nach Machu Picchu	259

Machu Picchu	266
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
Von Boca Manu nach Puerto Maldonado	290
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
Von Cusco nach Puno	304
Sicuaní	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
Península Capachica	327
Von Puno nach Copacabana	327
Von Puno über Desaguadero nach La Paz	328
Von Puno nach Arequipa	329
Arequipa und Umgebung	329
Arequipa	329
Näheres Umland von Arequipa	344
Von Arequipa ins Colca-Tal	346
Colca-Canyon	348
Von Arequipa zum Cañón de Cotahuasi und Valle de los Volcanes	358
Rund um Corire und Aplao	358
Valle de los Volcanes	359
Cañón de Cotahuasi	359
Von Arequipa nach Tacna	361
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 Oase Huacachina	387
Pisco	389
Península und Reserva Nacional de Paracas	393
Islas Ballestas	397
Tambo Colorado	398
Von Pisco nach Ayacucho und Huancavelica	399
Chincha	400
Zwischen Chincha und Lima	400

Von La Oroya nach Cerro de Pasco	414
Cerro de Pasco	416
Yanahuanca	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

I Nordperu 449

Von Lima nach Trujillo	450
Von Lima bis Huacho	450
Rund um Barranca und Caral	451
Casma und Umgebung	452
Sechín	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

I Zentralperu 401

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

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	Yurimaguas	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 Peru – Brasilien – Kolumbien	587
Von Huaraz bis Caraz	512		
Caraz	514		
Die Umgebung von Caraz	517		
Santa Cruz Trek	518		
Alpamayo-Umrandung	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		
Von Chiquián nach Huánuco	530		
Aktiv: Kurztrekking in der Cordillera Huayhuash	531		
Huánuco Viejo	533		
Von Cajamarca nach Chachapoyas	533		
Cajamarca	535		
Die Umgebung von Cajamarca	542		
Celendín	543		

Westbolivien	589
Am und um den Titicaca-See	591
Copacabana	591
Wanderung von Copacabana nach Yampupata	596
Isla del Sol	597
Isla de la Luna	600
Von Copacabana nach La Paz	601
La Paz	602
Koloniales Zentrum	608

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

|| Anhang

Sprachführer	658
Glossar	668
Reisemedizin zum Nachschlagen	669
Bücher	676
Index	679
Danksagung	688
Bildnachweis	688
Kartenverzeichnis	696

|| Reiseatlas 697