

Wissenswertes über Peru

Drei Welten in einem Land	12
Steckbrief Peru	14
Natur und Umwelt	16
Von der Wüste in den Urwald	16
Pazifikküste · Andenhochland	16
Amazonastiefland	21
Naturparks · Umweltprobleme	22
Wirtschaft, Soziales und aktuelle Politik	24
Wirtschaft	24
Politik und Verwaltung	26
Andengemeinschaft und Mercosur	29
Geschichte und Kultur	30
Die Anfänge · Frühe Hochkulturen: Chavín und Paracas	30
Die Zwischenperiode	31
Der Mittelhorizont: Huari und Tiahuanaco	33
Das Chiribú-Reich: Vorgänger der Inka	33
Das Reich der Inka	34
Spanische Kolonialherrschaft	39
Kampf um die Unabhängigkeit	41
Guano-Boom und Salpeterkrieg	42
Peru im 20. Jahrhundert	42
Im neuen Jahrtausend	43
Zeittafel	44
Gesellschaft und Alltagskultur	46
Bevölkerung und Lebensweise	46
Sprachenvielfalt im Andenstaat	49
Traditionen und Alltagskultur	49
Feste und Veranstaltungen	51
Religion und Kult	52
Architektur und Kunst	54
Von Pyramiden und Barockkirchen	54
Kunst und Kunsthandwerk	55
Literatur	57

Essen und Trinken	58
Leckereien aus der Andenküche	58
Vorspeisen und Suppen	58
Hühnchen und andere Hauptgerichte	60
Nachspeisen	61
Getränke	61
Kulinarisches Lexikon	62

Wissenswertes für die Reise

Informationsquellen	66
Reise- und Routenplanung	70
Anreise und Verkehr	74
Unterkunft	77
Sport und Aktivurlaub	78
Einkaufen	80
Gut zu wissen	82
Reisekasse und -budget	84
Reisezeit und -ausrüstung	86
Gesundheit und Sicherheit	88
Kommunikation	89
Sprachführer	90

Unterwegs in Peru

1 Lima und zentrales Bergland

Auf einen Blick: Lima und zentrales Bergland	96
Lima und Umgebung	98
Geschichte	98
Altstadt	99
Andere sehenswerte Stadtteile und Museen	109
Von Lima nach Tingo María	124
Von Lima nach La Oroya	124
Aktiv unterwegs: Wanderung nach Marcahuasi	126
Abstecher von La Oroya nach Pozuzo	129
Aktiv unterwegs: Jeaptour durch die Cordillera Central	130
Von La Oroya nach Tingo María	134

Zentrales Bergland	138
Von La Oroya nach Huancavelica	138
Huancavelica	141
Ayacucho	143
Umgebung von Ayacucho	147

2 Südküste und Arequipa

Auf einen Blick: Südküste und Arequipa	150
Die Südküste	152
Von Lima nach Pisco	152
Aktiv unterwegs: Wildwasser-Rafting auf dem Rio Cañete	153
Pisco und Umgebung	155
Aktiv unterwegs: Erkundungen auf der Paracas-Halbinsel	157
Ica und Umgebung	161
Líneas de Nazca	165
Von Nazca nach Cusco	167
Von Nazca nach Tacna	170
Tacna	175
Arequipa und Umgebung	178
Arequipa	178
Ausflüge in die Umgebung von Arequipa	187
Cañón de Colca	189
Aktiv unterwegs: Wandern am Cañón de Colca	194

3 Cusco, Valle Sagrado und Machu Picchu

Auf einen Blick: Cusco, Valle Sagrado und Machu Picchu	198
Cusco und Umgebung	200
Geschichte	200
Altstadt	201
Sacsayhuamán	216
Kenko · Puca Pucara und Tambo Machay	218
Aktiv unterwegs: Wanderung von Tambo Machay nach Pisac	219
Valle Sagrado	220
Von Cusco nach Pisac	220
Pisac	220
Von Pisac nach Urubamba	223
Von Cusco nach Urubamba	223

Aktiv unterwegs: Lares Trek	224
Urubamba	226
Ollantaytambo	229
Machu Picchu	232
Aguas Calientes	232
Rundgang durch Machu Picchu	234
Aktiv unterwegs: Camino Inka und Camino Sagrado	238
Von Cusco zum Lago Titicaca	242
Durch das Cusco-Tal nach Andahuaylillas	242
Von Urcos nach Juliaca	244

4 Lago Titicaca, La Paz und Umgebung

Auf einen Blick: Lago Titicaca, La Paz und Umgebung	250
Lago Titicaca und Umgebung	252
Puno	252
Bootsausfuge auf dem Lago Titicaca	257
Sillustani	258
Von Puno nach Copacabana	260
Copacabana	261
Aktiv unterwegs: Wanderungen um Copacabana	262
Isla del Sol und Isla de la Luna	264
Lago de Huiñaymarca	266
Tiahuanaco	267
La Paz und Umgebung	272
La Paz	272
Bergland nördlich von La Paz	283
Die Yungas	285
Im Süden von La Paz	288

5 Nordperu – Küste und Bergland

Auf einen Blick: Nordperu – Küste und Bergland	294
Die Nordküste	296
Von Lima nach Trujillo	296
Trujillo	299
Umgebung von Trujillo	306
Von Trujillo nach Chiclayo	309
Chiclayo	310

Umgebung von Chiclayo	312
Von Chiclayo nach Piura	315
Piura	317
Umgebung von Piura	319
Von Piura nach Tumbes	320
Tumbes und Umgebung	324
Callejón de Huilas und Cordillera Blanca	328
Anfahrt zum Callejón de Huilas	328
Cordillera Huayhuash	328
Südlicher Callejón de Huilas	329
Chavín de Huántar	329
Recuay	331
Huaraz	332
Umgebung von Huaraz	335
Von Huaraz nach Casma	336
Nördlicher Callejón de Huilas	336
Aktiv unterwegs: Trekking im Parque Nacional Huascarán	340
Cajamarca und Umgebung	342
Anfahrt nach Cajamarca · Cajamarca	342
Ausflüge in die Umgebung von Cajamarca	348
Chachapoyas und Umgebung	350
Anfahrt nach Chachapoyas · Chachapoyas	350
Nördlich von Chachapoyas	352
Südlich von Chachapoyas	354
Aktiv unterwegs: Zu Fuß und per Pferd nach Kuélap	357

6 Amazonastiefland

Auf einen Blick: Amazonastiefland	360
Iquitos und Umgebung	362
Iquitos	362
Nähere Umgebung von Iquitos	366
Exkursionen in den Regenwald	366
Pucallpa und Umgebung	370
Pucallpa	370
Laguna Yarinacocha	373
Parque Nacional Manú	374
Aktiv unterwegs: Per Mountainbike in den Manú-Nationalpark	378

Puerto Maldonado und Umgebung	380
Puerto Maldonado	380
Río Madre de Dios und Río Tambopata	381
Register	386
Abbildungsnachweis/Impressum	392