

lonely planet

Perú



**Recorrer
el Camino Inca**

**Gastronomía y
vida nocturna
en Lima**

**Observación
de fauna en
la Amazonia**

Perú



**Harmony Difo, Steph Dyson, Alex Egerton, Victoria Gill,
Vanessa Ramos, Agnes Rivera, Brendan Sainsbury
y Luke Waterson**

SUMARIO

Puesta a punto

El viaje empieza aquí.....	4
Mapa de Perú	8
Imprescindibles.....	10
Regiones y ciudades.....	28
Itinerarios.....	30
Cuándo ir.....	38
Prepararse para Perú.....	40
Sabores locales.....	42
Cómo aclimatarse.....	45
Al aire libre.....	46

En ruta

Lima.....	52
Orientarse.....	54
Planificarse.....	56
Centro histórico.....	58
Pueblo Libre y Magdalena del Mar.....	70
Alrededores de Magdalena del Mar: Callao.....	75
Miraflores y San Isidro.....	79
Alrededores de Miraflores: valle del Lurín.....	90
Barranco.....	93
Costa sur.....	107
Orientarse.....	108
Planificarse.....	110
Lunahuaná.....	112
El Chaco (Paracas).....	116
Alrededores de El Chaco.....	122
Huacachina.....	123
Alrededores de Huacachina.....	125
Nazca.....	128
Alrededores de Nazca.....	135
Mollendo.....	137
Alrededores de Mollendo.....	139

Arequipa y la región de los cañones.....

Orientarse.....	144
Planificarse.....	146
Arequipa.....	148
Alrededores de Arequipa.....	159
Cañón del Colca.....	161
Alrededores del cañón del Colca.....	170

Lago Titicaca.....

Orientarse.....	180
Planificarse.....	181
Puno.....	182
Alrededores de Puno.....	188
Copacabana (Bolivia).....	194
Alrededores de Copacabana.....	197

Cuzco y

el Valle Sagrado.....

Orientarse.....	202
Planificarse.....	204
Cuzco.....	206
El Valle Sagrado.....	224
Quillabamba.....	242
Alrededores de Quillabamba.....	246
Valle Sur.....	249
Alrededores del valle Sur.....	253

Sierra central.....

Orientarse.....	260
Planificarse.....	262
Huánuco.....	264
Alrededores de Huánuco.....	266



Monos ardilla, Tambopata (p. 431).



Lago Titicaca (p. 179).

Tarma.....	269
Huancayo.....	273
Alrededores de Huancayo.....	277
Huancavelica.....	279
Ayacucho.....	283
Alrededores de Ayacucho.....	287

Costa norte.....

Orientarse.....	292
Planificarse.....	294
Costa de Ancash.....	296
Alrededores de la costa de Ancash.....	302
Costa de La Libertad.....	304
Alrededores de la costa de La Libertad.....	310
Costa de Piura.....	314
Alrededores de la costa de Piura.....	322

Huaraz y

las cordilleras.....

Orientarse.....	327
Planificarse.....	330
Huaraz.....	332
Alrededores de Huaraz.....	336
Parque Nacional Huascarán.....	340
Callejón de Huaylas.....	350
Callejón de Conchucos.....	356
Cordillera Huayhuash.....	363

Sierra norte.....

Orientarse.....	374
Planificarse.....	375
Cajamarca.....	376



Llamas, Machu Picchu (p. 238).

Alrededores de Cajamarca	380
Valle del Utcubamba	386
Alrededores del valle del Utcubamba	396
Tarapoto	398
Alrededores de Tarapoto.....	401
Cuenca amazónica.....	405
Orientarse.....	406
Planificarse	408
Iquitos.....	410
Alrededores de Iquitos.....	416
Pucallpa.....	420
Oxapampa	423
Alrededores de Oxapampa	427
Puerto Maldonado.....	429
Alrededores de Puerto Maldonado.....	433

Guía práctica

Cómo llegar	444
Cómo desplazarse	445
Dinero	446
Alojamiento.....	447
Viajar en familia.....	448
Salud y seguridad.....	449
Comida, bebida y fiesta.....	450
Turismo responsable.....	452
Comunidad LGBTQ+	454
Accesibilidad	455
Costumbres	456
Lo esencial.....	457
Idioma.....	458

Para saber más

Una historia de Perú en 15 lugares.....	462
Así son los peruanos	466
Animales diversos.....	468
Nación multiétnica	470
Patrimonio textil	472



Circuito de Santa Cruz, Parque Nacional Huascarán (p. 344).

PERÚ

EL VIAJE EMPIEZA AQUÍ

Con elevados picos y densas junglas, Perú es tierra de extremos. Aquí se encuentran la montaña tropical y el lago navegable más altos del mundo. En materia de biodiversidad, el país es, a escala global, el sexto con más especies de plantas y el segundo, tras Colombia, con más especies de aves. También alberga sitios arqueológicos con mucha historia como los de Kuélap, Chavín de Huántar y Caral-Supe, identificado con la civilización más antigua que se conoce en América. En mi opinión, no hay mejor lugar en el planeta para poner a prueba la capacidad pulmonar a 5000 m de altitud, comulgar con el pasado en ruinas desiertas o mecerse en una hamaca en la selva amazónica sabiendo que tal vez no haya otro ser humano en más de 1500 km hacia el este. Aunque resulten desafiantes y, a veces, algo enervantes, las aventuras en Perú siempre me parecen más intensas y emocionantes que en otros sitios, motivo por el que probablemente vuelvo una y otra vez.

Brendan Sainsbury

[X @sainsburyb](#)

Brendan ha colaborado en más de 70 guías de Lonely Planet; esta es la tercera vez que escribe sobre Perú.



Mi experiencia favorita En Perú es realizar el **circuito de Santa Cruz** (p. 344) en una jornada dejando atrás aldeas andinas dispersas, pasos de montaña a gran altitud y lagos de un azul eléctrico.

RINCONES FAVORITOS

Nuestros escritores y expertos eligen los lugares que, en su opinión, definen Perú.

EDUARDO VIDAL, GUTIERREZ/SHUTTERSTOCK



Yo prefiero explorar las ciudades a pie; en Lima no hay nada mejor que un paseo por el **malecón** (p. 79) bordeando el océano barrio tras barrio. Me invade una sensación de calma y energía en cuanto recorro el serpenteante sendero junto a un torrente de lugareños en busca de una conexión con la naturaleza.

Agnes Rivera

@wagnesthedog

Agnes, escritora freelance de Eugene (Oregón, EE UU), vive en Sudamérica desde hace más de 10 años. Es autora del capítulo "Lima".

SU-PIHOTOGRAFIY/SHUTTERSTOCK



Las islas del lago Titicaca nunca dejan de asombrarme por su belleza prístina y atemporal, testimonio de que las ancestrales culturas indígenas que acogen pueden sobrevivir en una época que amenaza los valores preservando la autenticidad. Mi favorita es la **isla de Taquile** (p. 187), donde me deleito con el terreno accidentado y el arte textil de suma calidad.

Luke Waterson

lukeandhiswords.com

Luke, escritor de viajes especializado en turismo de aventura y gastronómico por el Reino Unido, Escandinavia y la Sudamérica andina y amazónica, también ha publicado dos novelas. Es autor de los capítulos "Lago Titicaca" y "Costa sur".

LUKEANT/GETTY IMAGES



El **monasterio de Santa Catalina** (p. 154)

parece un lugar de fantasía. La existencia de una ciudad dentro de la ciudad que mantuvo su cultura, ecosistema y normas de vida con cientos de monjas que convivían en hermandad es algo extraordinario; en combinación con la elegancia estética de Arequipa, da muestra del valor de la sencillez y del amor por lo hermoso y etéreo.

Harmony Difo

harmonydifo.com

Harmony, periodista de cultura y estilo de vida global, se centra en viajes, arte, museos, libros, comida y vino. Es autora del capítulo "Arequipa y la región de los cañones".



WESTEND69/GETTY IMAGES

Para algunos, el **Camino Inca** (p. 236) evoca Shangri-La; para otros, es un invento para turistas. Yo pensaba lo segundo, pero al entrar en Machu Picchu por la Puerta del Sol tuve una epifanía: es uno de los momentos más espectaculares y reveladores que se pueden vivir viajando por el planeta y la forma más parecida de acceder a Machu Picchu como lo hacían los incas antes de integrarse en el caos del gentío.

Victoria Gill

[@vis4victoria](#)

Victoria, escritora y viajera, ha explorado la Amazonia, la región subantártica y, en esta ocasión, Machu Picchu por encargo de Lonely Planet. Es autora del capítulo "Cuzco y el Valle Sagrado".



JOHNICK/SHUTTERSTOCK

Mientras bordeaba la **península del Ferrol** (p. 300) en Nuevo Chimbote, iba deteniéndome para admirar el accidentado paisaje con colinas adentradas en el agua, orillas salpicadas de rocas y barquitos de pesca mecidos en la bahía. Al atardecer, una luz anaranjada tiñe los cerros y reina el silencio a excepción del ruido de los pasos. Es el tipo de lugar e instante feliz al que uno imagina escapar.

Vanessa Ramos

[nessawrites.com](#)

Vanessa, escritora de viajes puertorriqueña, siente pasión por los aviones, las caminatas pintorescas y el café solo. Es autora del capítulo "Costa norte".

HERNANDO CARRILLO/SHUTTERSTOCK



Tingo María (p. 266) es uno de esos rincones mágicos en las estribaciones de los Andes donde las montañas y la jungla conforman un paisaje espectacular que rebosa de flores, aves y belleza natural. Con cascadas estruendosas, cañones angostos y cuevas misteriosas, los alrededores de la ciudad constituyen una de las mejores zonas del país para las actividades al aire libre, ya sea una excursión tranquila o un vertiginoso descenso.

Alex Egerton

[X @alexetravel](#)

Alex, periodista afincado en las montañas del centro de Colombia, escribe sobre viajes, cultura e historia en Latinoamérica y el Caribe. Es autor del capítulo "Sierra central".

WIRESTOCK CREATIONS/SHUTTERSTOCK

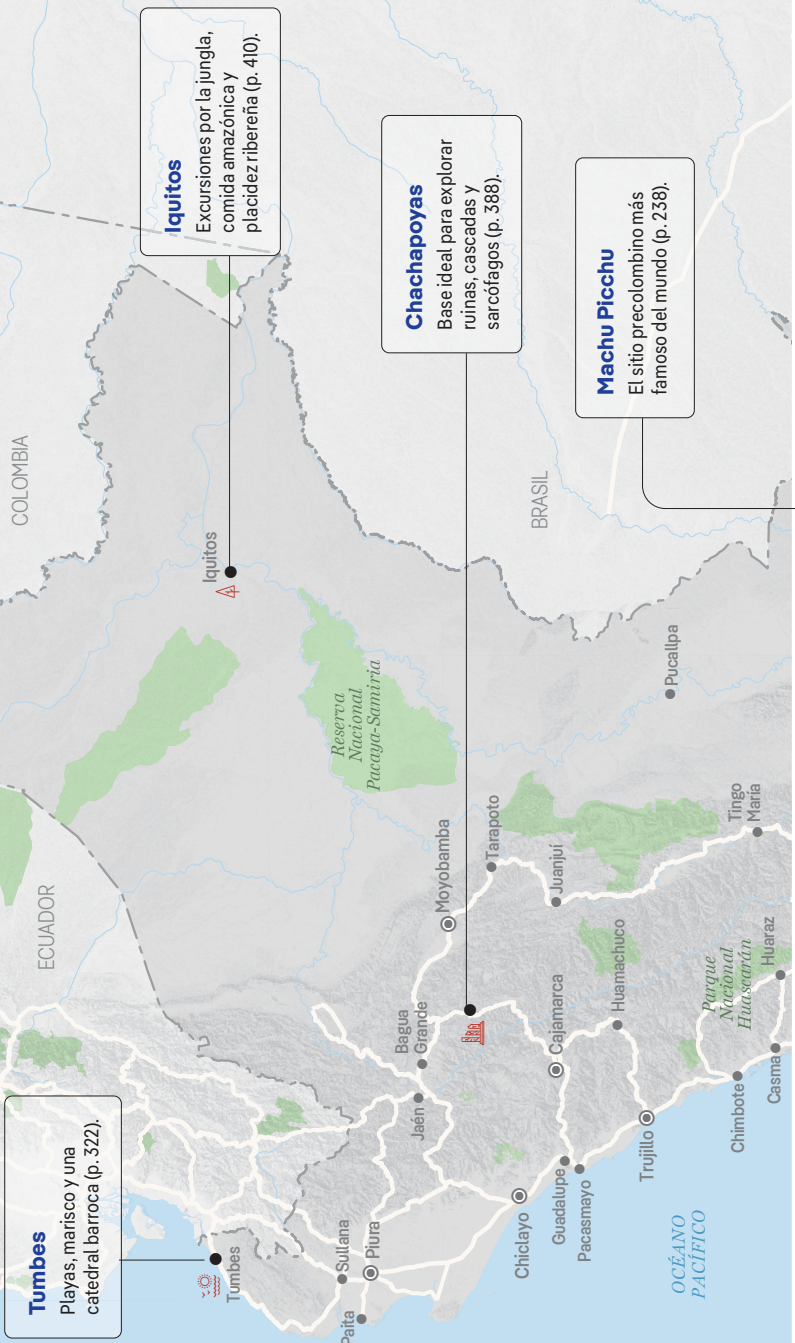


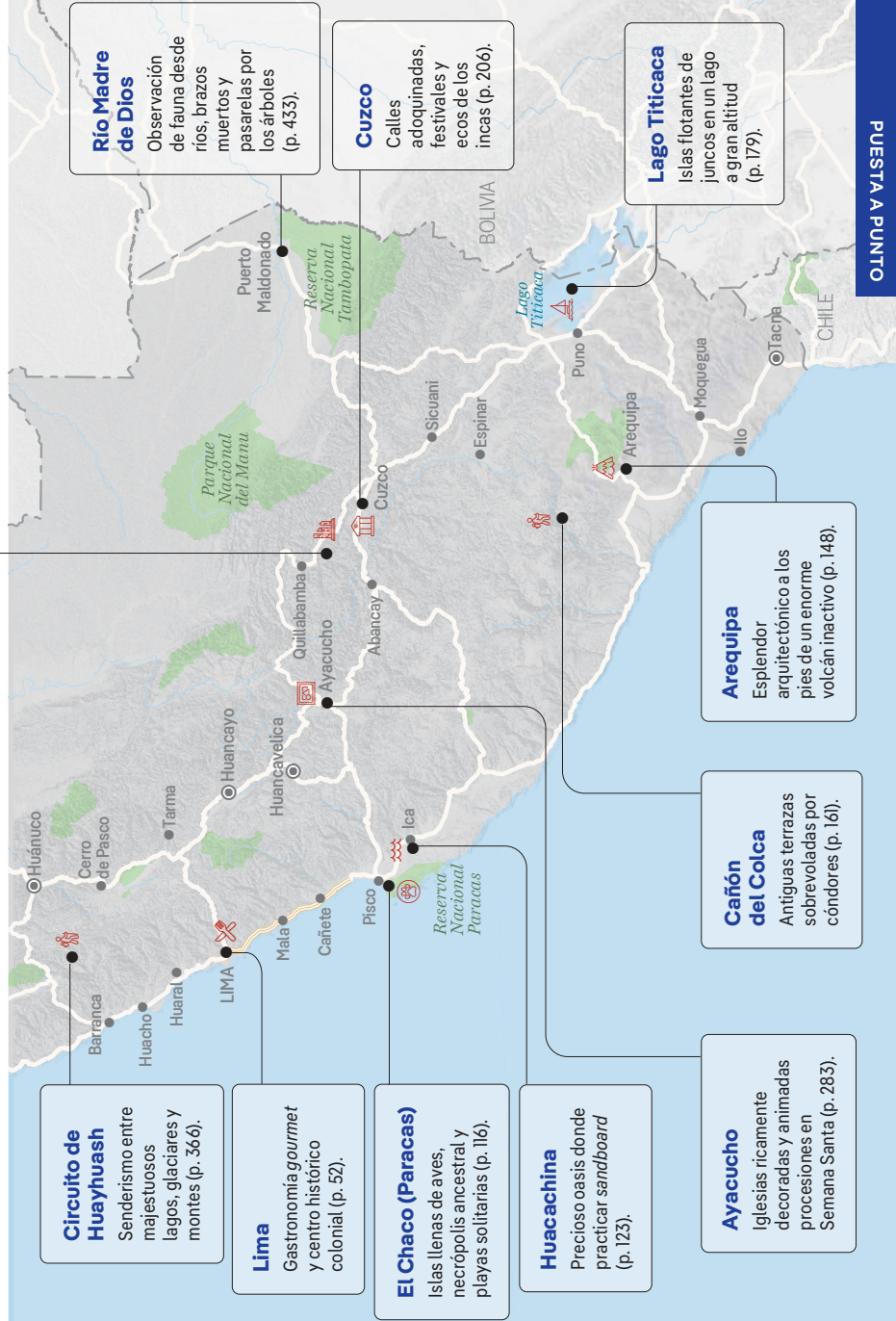
Debido a una leyenda local sobre una siniestra sirena, los aldeanos de Cocachimba solían no acercarse a **Gocta** (p. 394), impresionante catarata doble en el departamento de Amazonas. Sin embargo, cuando mi guía y yo trepamos por el bosque nuboso y rodeamos la parte alta del valle con forma de herradura para alcanzar el atronador salto de agua superior, creí haber sido atraída por el canto de la sirena, algo que se repite cada vez que regreso.

Steph Dyson

[@worldlyadventurer](#)

Steph, que lleva explorando Latinoamérica desde el 2014, escribe sobre turismo de aventura sostenible para publicaciones de todo el mundo y en su web, Worldly Adventurer. Es autora del capítulo "Sierra norte".





Circuito de Huayhuash

Senderismo entre majestuosos lagos, glaciares y montes (p. 366).

Lima

Gastronomía gourmet y centro histórico colonial (p. 52).

El Chaco (Paracas)

Islas llenas de aves, necrópolis ancestral y playas solitarias (p. 116).

Huacachina

Precioso oasis donde practicar *sandboard* (p. 123).

Ayacucho

Iglesias ricamente decoradas y animadas procesiones en Semana Santa (p. 283).

Cañón del Colca

Antiguas terrazas sobreloladas por cóndores (p. 161).

Arequipa

Esplendor arquitectónico a los pies de un enorme volcán inactivo (p. 148).

Río Madre de Dios

Observación de fauna desde ríos, brazos muertos y pasarelas por los árboles (p. 433).

Cuzco

Calles adoquinadas, festivales y ecos de los incas (p. 206).

Lago Titicaca

Islas flotantes de juncos en un lago a gran altitud (p. 179).



LEGADOS DEL PASADO

Al hablar de Perú viene a la cabeza la imagen de Machu Picchu (p. 238), la cimera ciudadela inca redescubierta por Hiram Bingham en 1911 que se acabó eligiendo como una de las nuevas siete maravillas del mundo. Sin embargo, estas no son sus únicas ruinas espectaculares, pues hay unos 46 000 vestigios diseminados por el país que abarcan más de 13 000 años de historia, desde el Precerámico Temprano hasta la conquista española.



Patrimonio Mundial

Cinco conjuntos de ruinas peruanas han sido declarados Patrimonio Mundial por la Unesco: Chan Chan (foto), Machu Picchu, Chavín de Huántar, Caral-Supe y Chankillo.



Civilización ancestral

La ciudad sagrada de Caral-Supe (p. 302; foto), en la costa norte, se considera la más antigua de América, 4000 años anterior a Machu Picchu.



Aclimatación

En Perú, muchos sitios arqueológicos están a gran altitud, por lo que antes de visitarlos conviene aclimatarse unos días (p. 45).

DESDE LA ZDA.: MATT MUNRO/LOVELY PLANET; IMÁGENES DEL PERÚ/GETTY IMAGES; KELLY CHENG TRAVEL PHOTOGRAPHY/GETTY IMAGES





LOS MEJORES SITIOS ARQUEOLÓGICOS

Seguir los pasos de millones de personas hasta

1 Machu Picchu, empinadas ruinas en terraza de belleza impecable. (p. 238)

Subir en teleférico a

2 Kuélap, antigua ciudadela cimera de la cultura chachapoya en la sierra norte. (p. 390)

Acudir a **3 Chan Chan**, otrora capital del reino chimú y mayor ciudad precolombina de Sudamérica. (p. 308)

Explorar el sofisticado sistema de galerías subterráneas de **4 Chavín de Huántar**, considerado el crisol de culturas preincaicas más importante de Perú. (p. 358)

Maravillarse ante las inmensas e inclinadas terrazas de **5 Ollantaytambo**, uno de los escasos lugares donde los españoles fueron derrotados en el campo de batalla. (p. 230)





Semana Santa (p. 285).

FESTIVALES A RAUDALES

Las numerosas fiestas de Perú atestiguan su polifacética historia y cultura; algunas, como Inti Raymi, son de origen inca, mientras que otras de carácter católico se instauraron durante el período español. En tiempos recientes, el país se ha propuesto dar a conocer su panorama culinario y musical a través de eventos como Mistura y Selvámonos.

Road to Primavera

En el 2023 se celebró por primera vez en Lima esta edición paralela del famoso festival de música barcelonés Primavera Sound con The Cure como cabeza de cartel.

Señor de los Milagros

La mayor festividad religiosa de Perú tiene lugar en octubre, cuando miles de fieles siguen en procesión una imagen de Cristo crucificado.

LAS MEJORES FIESTAS

Hacer un largo viaje en autobús hasta Oxapampa, ciudad de la selva alta que acoge durante una semana de julio **1 Selvámonos**, celebración cultural de gran compromiso ambiental. (p. 425)

Presenciar las solemnes, pero pintorescas procesiones y tradiciones de la **2 Semana Santa** de Ayacucho, ciudad donde se festeja la Pascua con fervor. (p. 285)

Reservar alojamiento y vestir ropa de color morado para asistir en octubre al desfile del **3 Señor de los Milagros** en Lima, uno de los principales eventos religiosos de Hispanoamérica. (p. 67)

Descubrir Chinchá, sede espiritual de la cultura afroperuana, durante el festival **4 Verano Negro** en febrero. (p. 122)

Dejarse contagiar por la energía del **5 Carnaval de Catacaos** con música, danza, juegos y comida en las semanas que preceden el Miércoles de Ceniza. (p. 317)



CULTURAS INDÍGENAS



Más de una cuarta parte de los habitantes de Perú se identifican como indígenas; la mayoría vive en los Andes, sobre todo en la sierra central y en torno a Cuzco. Sus culturas se manifiestan en los festivales, la gastronomía, la artesanía y los mercados, tanto en las regiones amazónicas como en las comunidades quechuas de la sierra.

Además del quechua, se hablan al menos 40 lenguas indígenas en el país.

LAS MEJORES EXPERIENCIAS AMERINDIAS

Familiarizarse con más de 40 tribus amazónicas gracias a la detallada información proporcionada en el **1 Museo de Culturas Indígenas Amazónicas** de Iquitos. (p. 413)

Ir en una embarcación de alquiler a la **2 comunidad nativa San Francisco**, junto a la laguna Yarinacocha, para admirar (y adquirir) cerámica, tejidos y artesanías del pueblo shipibo. (p. 421)

Dedicar una mañana a curiosear por el caos organizado del **3 mercado de Belén**, donde es posible comprar desde arroz hasta gusanos comestibles. (p. 415)

Visitar, cerca de Puno, las **4 islas de los Uros** en el lago Titicaca, construidas con totora. (p. 187)

Deambular por las localidades más pequeñas del **5 cañón del Colca**, que mantienen muchas de sus tradiciones ancestrales, como Chivay, Yanque y Ran Ran. (p. 161)

DESDE LA TZA: JON CHICA/SHUTTERSTOCK, BARNA TANNO/ALAMY



Etnias aisladas

Se calcula que en la Amazonia peruana hay unos 25 pueblos que viven en aislamiento voluntario, incluido los nomole (o mashco piro) en el Parque Nacional del Manu.



Quechua

El quechua fue la lengua franca del Imperio inca y aún lo hablan unos 4,4 millones de peruanos (el 13% de la población).



Mayoría aborígen

En los departamentos de Apurímac, Ayacucho y Huancavelica, más del 80% de los habitantes se identifican como indígenas, principalmente quechuas.



GASTRONOMÍA DE FAMA MUNDIAL

La tierra que dio al mundo materias primas tan indispensables en la alimentación como la patata o la quinoa tiene todo el derecho a considerarse una potencia culinaria: la cocina peruana se ha popularizado a escala global en el s. XXI gracias a platos de toda la vida como el ceviche, el lomo saltado y la papa a la huancaína, así como a la irrupción de la gastronomía novoandina, que nació en la región de Ica en la década de 1980 como forma de aunar tradición y modernidad.



Restaurantes excelentes

En la lista del 2024 de los 50 mejores restaurantes del mundo que patrocina San Pellegrino se incluyeron tres peruanos: Maido (5°; foto), Kjolle (16°) y Mayta (41°).



'Nikkei'

La cocina *nikkei*, surgida en la diáspora japonesa de Perú, fusiona ingredientes peruanos con técnicas culinarias niponas para crear combinaciones como el ceviche con *dashi* de gambas.



'Juanes'

Esta especialidad de la cocina amazónica lleva arroz sazonado, pollo, huevo duro y olivas, todo ello envuelto en hoja de bijao y hervido.

DESDE LA IZDA.: LONEVY PLANET/TOCHIM/SHUTTERSTOCK, LARIISA BUDNOW/SHUTTERSTOCK





LAS MEJORES EXPERIENCIAS CULINARIAS

Saborear en **1 Huancayo** preparaciones tradicionales de la cocina andina como la pachamanca, la picante salsa huancaína y la apreciada carne de cuy (conejillo de Indias). (p. 273)

Descubrir toques tiroleses en los platos típicos de **2 Oxapampa**, ciudad en plena jungla que se enorgullece de sus raíces germánicas. (p. 423)

Catar los característicos sabores de los distritos limeños en los **3 mercados agrícolas** de Miraflores y Magdalena. (p. 74)

Estimular el paladar con delicias de la cocina fusión como jamón de pato y gyozas rellenas de cuy en **4 Cuzco**. (p. 206)

Ponerse un delantal, dejarse invitar a una copa y esforzarse en preparar un ceviche o lomo saltado durante una **5 clase de cocina en Lima**. (p. 71)



Huacachina (p. 123).



AVENTURAS EN LA ARENA

Quien recorra el litoral desde Ecuador hasta Chile se percatará enseguida de que la abundancia de arena en Perú no solo forma playas, sino también auténticos desiertos; sus rincones más áridos atraen tanto a surfistas y bañistas como a una heterogénea mezcla de arqueólogos y aficionados a escalar dunas y descender por ellas sobre tablas.

'Sandboard'

El *sandboard* es muy similar al *snowboard*; de hecho, suele usarse el mismo tipo de tabla, pero con formica en la base para poder deslizarse por la arena.

Duna gigantesca

Cerro Blanco, en pleno desierto de Nazca, es la mayor duna de Perú; mide 1176 m desde la base a la cima, con lo que supera el punto más alto de muchos países.

LAS MEJORES EXPERIENCIAS EN LA ARENA

Observar las **1 Líneas de Nazca**, descomunales geoglifos zoomorfos que dejan perplejos a los arqueólogos desde hace décadas. (p. 131)

Practicar *sandboard*, adrenalínico deporte en rápido auge, en el oasis de **2 Huacachina**, capital peruana de las dunas. (p. 123)

Reflexionar sobre la leyenda del **3 Médano Blanco**, duna próxima a Piura, en la costa norte, que muchos creen hechizada. (p. 314)

Hacer lo que más apetezca en la californiana **4 playa de Máncora**: surfear, observar ballenas o tomar el sol. (p. 319)

Coronar **5 Cerro Blanco**, la duna más alta de Perú, tras un arduo ascenso de 3 h en una excursión organizada desde Nazca. (p. 135)



PUEBLOS Y ALDEAS FASCINANTES

Las pequeñas poblaciones reflejan la diversidad de Perú: cabe destacar la cultura italiana en Chacas, la tirolesa en Oxapampa y la afroperuana en Chincha, por no hablar de las influencias españolas e indígenas que prevalecen en todas partes. Estos lugares atípicos revelan la genuina naturaleza del país, alimentada por tradiciones centenarias casi inalteradas.



LOS MEJORES PUEBLOS

Dirigirse a **1 Pozuzo**, localidad de la selva alta cuyos lugareños mantienen viva la cultura austro-germana de los colonos que la fundaron en el s. XIX. (p. 428)

Pernoctar en **2 Caraz** para disfrutar de su cuidada plaza de Armas y de su afición por los pasteles y helados. (p. 350)

Cruzar la cordillera Blanca hasta **3 Chacas**, donde una ONG italiana ha animado a artesanos locales a embellecer el pueblo. (p. 360)

Desviarse hacia **4 Lampa**, ciudad cercana al lago Titicaca conocida por sus edificios rosados y su iglesia construida con mortero de cal. (p. 191)

Visitar **5 Tarmatambo**, aldea de la sierra central levantada sobre un antiguo asentamiento inca con ruinas ocultas entre las casas. (p. 269)

DESDE LA IZDA. CHRISTIAN VINCES/SHUTTERSTOCK, ESTIVILLAN/GETTY IMAGES



La primera ciudad española

Piura fue la primera ciudad fundada por los españoles en lo que hoy se denomina Perú; fue en 1532, tres años antes que Lima.



Municipios en boca de todos

En el 2023, la ONU incluyó cinco localidades peruanas en su lista de los mejores pueblos turísticos: Chacas (foto), Pozuzo, Taquile, Paucartambo y Chavín de Huántar.



JOYAS DE LA ARQUITECTURA

Quien visita la plaza de Armas de Cuzco jamás olvida los dos magníficos templos barrocos que se yerguen uno junto a otro sobre restos de palacios incas. Esta majestuosa plaza anuncia la profusión de elaboradas estructuras repartidas por el país, desde las espectaculares construcciones de Arequipa con sillares volcánicos hasta los cautivadores edificios de Lima, Trujillo, Ayacucho y Cajamarca.



Reconocimiento internacional

La Unesco ha declarado Patrimonio Mundial tres ciudades peruanas por su valor arquitectónico: Cuzco (1983), Lima (1988; foto) y Arequipa (2000).



Barroco andino

Este singular estilo arquitectónico, surgió en Perú en la década de 1680 a partir del barroco europeo aportando motivos particulares como llamas, tapires, flores y coronas incas.



Sillar

El sillar, blanco tufo volcánico presente en la zona de Arequipa, es el material de construcción que ha otorgado a la ciudad su inconfundible estética.





LA MEJOR ARQUITECTURA

Deleitar la vista con la blanquísima roca volcánica de la **1 catedral de Arequipa**, que ocupa un lado entero de la plaza de Armas de la ciudad. (p. 148)

Contemplar las iglesias barrocas que los españoles erigieron sobre cimientos incas en **2 Cuzco**, antigua capital de su imperio. (p. 206)

Realizar un circuito a pie por el **3 centro histórico de Lima** para conocer en detalle su arquitectura colonial, republicana, modernista y morisca. (p. 69)

Descubrir una oda a los increíbles adornos barrocos en **4 Cajamarca**, posiblemente la ciudad más hermosa de Perú después de Cuzco. (p. 376)

Superar toda expectativa en **5 Iquitos**, cuyas atractivas mansiones de la época de la fiebre del caucho lucen fachadas neoclásicas y geométricos azulejos portugueses. (p. 410)





SENDERISMO

Vertebrado por los Andes, Perú presume de mastodónticas montañas y valles con caminos de muy antiguo origen, algunos de época inca. En la capital sudamericana del senderismo, donde uno puede pasar semanas en plena naturaleza, aguardan picos nevados de más de 6000 m, ruinas milenarias y aldeas indígenas remotas en parajes que poco han cambiado desde la llegada de Pizarro; basta elegir una excursión y aclimatarse.



Arrieros

Estas personas se encargan del transporte de material con bestias de carga, ya sean mulos, asnos o llamas.



Grandes alturas

En algunas excursiones populares se rebasan los 5000 m, altitud superior a la del Mont Blanc, techo de Europa occidental, y parecida a la del campamento base del Everest.



Reto para corredores de montaña

El circuito de Santa Cruz (45 km a elevada altitud) suele completarse en cuatro días, pero algunos deportistas de élite lo logran en menos de 4 h 30 min.

DESDE LA IZDA.: MARK GREEN/SHUTTERSTOCK; BETO SANTILLAN/SHUTTERSTOCK; JANI NEUBAL/SHUTTERSTOCK





LAS MEJORES RUTAS DE SENDERISMO

Sumarse a otros intrépidos en el célebre **1 circuito de Huayhuash**, recorrido de 10 días que abarca lo mejor de los Andes. (p. 366)

Comprar permisos con antelación para llegar a Machu Picchu por el legendario **2 Camino Inca**. (p. 236)

Prepararse para afrontar el **3 circuito de Santa Cruz**, el llamado "Camino Inca del norte", que zigzaguea por la cordillera Blanca. (p. 344)

Dedicar cuatro días a la **4 ruta Gran Vilaya** para explorar yacimientos intactos de la cultura chachapoya en medio del bosque nuboso. (p. 392)

Contarse entre los pocos afortunados que emprenden el solitario **5 circuito de Los Cedros-Alpamayo** en torno a uno de los montes más bellos del mundo. (p. 349)



Cañón del Colca (p. 166).

VALLES Y CAÑONES

Perú acoge dos de los cañones más colosales del planeta: el del Colca y el del Cotahuasi. Aunque no hay consenso sobre cuál es más profundo, poco importa; la gente visita estos parajes para admirar cóndores, terrazas agrícolas en abruptas pendientes y aldeas antiquísimas, alicientes que aguardan en cañones y valles de todo el país.

Terrazas

Las terrazas de cultivo fueron introducidas por la cultura wari en el s. VI y adoptadas posteriormente por los incas en lugares como el cañón del Colca.

Callejón de Huaylas

El valle que separa las cordilleras Blanca y Negra mide 25 km en el punto más ancho, pero solo 15 m en el más estrecho.

LAS MEJORES RUTAS POR VALLES Y CAÑONES

Alucinar en el dilatado

1 cañón del Colca con los cóndores que lo sobrevuelan, las aldeas abrasadas por el sol y el mosaico de terrazas escalonadas. (p. 166)

Optar por caminatas exigentes, cascadas recónditas y espléndido aislamiento en el **2 valle de los Volcanes**. (p. 175)

Explorar los pueblos coloniales, las ruinas épicas y las aldeas solitarias del apacible y leonado **3 Valle Sagrado**. (p. 224)

Recorrer en coche o en bici una de las carreteras más peligrosas de Sudamérica al internarse en el angosto y escarpado **4 cañón del Pato**, al norte de Caraz. (p. 353)

Adentrarse en el norteño **5 valle del Utcubamba**, repleto de vestigios de la misteriosa cultura chachapoya como Kuélap, Revash y Karajá. (p. 386)



LAGOS Y CASCADAS

El hecho de que una de las cataratas más altas del mundo (Gocta) fuera prácticamente desconocida hasta el 2006 demuestra cuántas sorpresas depara Perú. El halo de misterio se ha disipado en el lago navegable a mayor altitud del globo (el Titicaca, en la frontera con Bolivia), que contribuye a la belleza y biodiversidad del país junto con miles de lagunas y cascadas.



LOS MEJORES ESPEJOS Y SALTOS DE AGUA

Jadear por el aire enrarecido en el ascenso al espectacular mirador que se asoma a la translúcida **1 laguna Parón**, la más elevada del Parque Nacional Huascarán. (p. 343)

Realizar una de las mejores caminatas de un día en Sudamérica por el empinado y serpenteante sendero que conduce a la etérea **2 laguna 69**, en la cordillera Blanca. (p. 340)

Contratar una excursión al **3 lago Valencia**, brazo muerto junto a la frontera con Bolivia que tiene fama por la posibilidad de avistar caimanes y aves y de pescar piñanas. (p. 434)

Hacerse cruces de que uno aún pueda visitar sin apenas compañía la imponente catarata **4 Gocta** (771 m), en la sierra norte. (p. 394)

Cruzar las elevadas aguas del **5 lago Titicaca** hasta la fabulosa isla del Sol, en Bolivia. (p. 197)

DESDE LA ISLA: AJUBTANOV/GETTY IMAGES, SWF/ISHUTTERSTOCK



Kayak en cotas altas

El Titicaca (3812 m) es el lago navegable más alto del mundo, pero hay muchas aguas a mayor altitud que se pueden surcar en kayak, como las de la laguna Parón, en Ancash (4185 m; foto).



Brazos muertos

Los brazos muertos o lagos en herradura se forman en los otrora meandros de un río; son muy habituales en el Amazonas e idóneos para la observación de fauna (foto: caracara negro).



Cascadas elevadas

Según la World Waterfall Database, tres cataratas peruanas figuran entre las 20 más altas del mundo: Tres Hermanas (3°; 914 m), Yumbilla (5°; 896 m) y Gocta (18°; 771 m).



RÍOS PANORÁMICOS

La cuenca del Amazonas peruano –que incluye su nacimiento y su tramo inicial– es vital para los desplazamientos por la jungla; también atrae animales salvajes y, en consecuencia, a personas deseosas de observarlos en cruceros de lujo, canoas motorizadas y kayaks. Por su parte, los ríos de aguas bravas que discurren por las montañas tientan a los aventureros que sienten más interés por el *rafting*.



'Rafting'

Perú cuenta con un puñado de ríos que ofrecen temibles rápidos de clase V (largos, violentos y con obstáculos), incluidos el Cañete en Lunahuaná (foto), el Apurímac cerca de Cuzco y el Cotahuasi.



'Peki-peki'

Esta canoa motorizada con un alargado eje trasero es típica del Amazonas.



Amazonas

Durante mucho tiempo se pensó que el lugar donde comenzaba el Amazonas era la confluencia de los ríos Marañón y Ucayali, unos 20 km al noreste de Nauta.





LOS MEJORES CURSOS DE AGUA

Surcar con calma los ríos Marañón y Ucayali para admirar sus reflectantes aguas oscuras en la

1 Reserva Nacional Pacaya-Samiria. (p. 418)

Atreverse a practicar *rafting* en el agitado **2 río Cañete** en Lunahuaná. (p. 112)

Madrugar para ver los guacamayos y loros que se congregan en *collpas* (lamederos de arcilla) a orillas del **3 río Tambopata.** (p. 434)

Hacer una excursión de un día de Arequipa al **4 río Chili** para liberar adrenalina en un descenso en bote. (p. 159)

Desafiar rápidos de clase V en los turbulentos **5 ríos** próximos a Cuzco, experiencia reservada a los más osados. (p. 220)



ENCUENTROS CON LA FAUNA

Perú es sinónimo de biodiversidad gracias a una asombrosa variedad de animales: en cuanto al número de especies de mamíferos y de aves, ocupa la quinta y la segunda posición mundial. La fauna prolifera especialmente en la cuenca amazónica, pero también tiene mucha presencia en los húmedos bosques nubosos de los Andes. Además del emblemático cóndor y la arquetípica llama, el viajero querrá ir en busca del jaguar, considerado el “santo grial” por la increíble dificultad para avistarlo.



Guías

Los animales de la selva amazónica son esquivos; con la ayuda de un guía aumentan las posibilidades de encontrarlos y reconocerlos.



Avifauna

Perú es el segundo país del mundo (tras Colombia) con más especies de aves: nada menos que 1892 (foto: cóndor).



Mamíferos vulnerables

De las 519 especies de mamíferos registradas en Perú, 92 están amenazadas, incluidos el oso de anteojos, el tapir amazónico y el jaguar.

DESDE LA EDA.: AGATHA KADAR/SHUTTERSTOCK, XAVIER GALLEGO MORELL/SHUTTERSTOCK, TANE MAHUTA/GETTY IMAGES





LAS MEJORES EXPERIENCIAS CON FAUNA

Surcar un mar embravecido para ver las enormes colonias de aves y leones marinos que habitan las **1 islas Ballestas**. (p. 116)

Navegar por las turbulentas aguas de los ríos Madre de Dios y Manu para dar con tapires y jaguares en el **2 Parque Nacional del Manu**. (p. 436)

Remar por el **3 lago Sandoval** para vivir una de las experiencias de observación de fauna más intensas y gratificantes en la cuenca amazónica. (p. 433)

Visitar la **4 Reserva Ecológica Chaparrí**, área de conservación para especies amenazadas como el oso de anteojos, la pava aliblanca y el chotacabras de Anthony. (p. 312)

Acudir al **5 Refugio del Colibrí Espátula** en Cocachimba, donde el avistamiento del también llamado colibrí maravilloso está casi garantizado. (p. 393)

REGIONES Y CIUDADES

Lugares para todos los gustos.

Sierra norte

EL RINCÓN OLVIDADO DE PERÚ

La sierra norte peruana depara una increíble cantidad de sorpresas que abarcan ciudades de dilatada historia (Cajamarca), yacimientos que rivalizan con Machu Picchu (Kuélap) y una de las cataratas más altas y desconocidas del mundo (Gocta). Esta alternativa a Cuzco y el Valle Sagrado es más tranquila, pero igual de fascinante.

Costa norte

RUINAS MILENARIAS Y PAISAJES COSTEROS

El norte del litoral peruano, a menudo subestimado, alberga numerosos vestigios prehispánicos, incluidos Chan Chan y Caral-Supe (la más grande y la más antigua de las ciudades precolombinas de Sudamérica). El viajero puede seguir aprendiendo historia en la colonial Trujillo o desconectar y surfear en la animada y exclusiva localidad de Máncora.

Cuenca amazónica

p. 405

Sierra norte

p. 372

Costa norte

p. 290

Cuenca amazónica

LA MAYOR SELVA TROPICAL DEL PLANETA

La Amazonia peruana, gigantesca y laberíntica jungla cálida y húmeda atravesada por ríos sinuosos, ocupa el 60% de la superficie del país, pero solo recibe un pequeño flujo de visitantes; la gente acude aquí para avistar animales esquivos desplazándose en barco y explorar el dosel arbóreo mediante tirolinas y pasarelas colgantes.

Sierra central

EXCURSIONES, RUINAS Y TRADICIONES ANDINAS

En el Perú más auténtico abundan yacimientos preincaicos, comunidades indígenas, aguas termales y festivales celebrados entre Pascua y julio. La mejor razón para visitar esta zona es que muy pocos lo hacen; entre sus ciudades nada turísticas destacan la cosmopolita Huancayo y la serena Huancavelica.



Huaraz y las cordilleras

EL CORAZÓN DE LOS ANDES PERUANOS

Las cordilleras andinas conforman, en su tramo peruano, una de las capitales del senderismo en Sudamérica, con una extensa red de rutas consolidadas como los circuitos de Santa Cruz y Huayhuash. Entre montañas, lagos y glaciares se enclavan fuentes termales y los misteriosos restos preincaicos de Chavín de Huántar.

Lima

CAPITAL COSTERA RICA EN HISTORIA Y CULTURA

La vasta capital de Perú, que muchos viajeros pasan por alto para dirigirse a Cuzco o Arequipa, está embellecida por el lujoso distrito de Miraflores y ha captado atención internacional como meollo del innovador panorama culinario del país, pues acoge algunos de los restaurantes más célebres y experimentales del mundo.

Costa sur

VIÑEDOS, DUNAS Y PRODIGIOSAS CIVILIZACIONES PREINCAICAS

El sur del litoral peruano –árido, polvoriento y, a menudo, neblinoso y bochornoso– presume de una asombrosa variedad de curiosidades como la región vitivinícola de Ica, el oasis de Huacachina y la abundante avifauna guanera de las islas Ballestas; con todo, para la mayoría el principal atractivo son los colosales y antiquísimos geoglifos de Nazca.

Huaraz y las cordilleras

p. 327

Lima
p. 52

Sierra central
p. 259

Cuzco y el Valle Sagrado
p. 200

Costa sur
p. 107

Arequipa y la región de los cañones
p. 142

Lago Títicaca
p. 179

Cuzco y el Valle Sagrado

MAJESTUOSO REINO MONTAÑOSO DE LOS ANDES

Cuzco, antigua capital del Imperio inca, merece su fama de ciudad más cautivadora de Perú. Es habitual usarla como base para explorar el Camino Inca y la ciudadela de Machu Picchu, si bien aguardan muchas más excursiones y ruinas interesantes en el cercano Valle Sagrado.

Lago Títicaca

CULTURA INDÍGENA, ISLAS Y MONUMENTOS PREINCAICOS

Quizá se deba al aire enrarecido, pero el lago Títicaca posee una cualidad etérea de ensueño con sus islas artificiales de totora, festivales folclóricos e iglesias semiderruidas. El centro neuarágico es la anodina Puno, pero hay cuantosos pueblitos pastoriles alrededor que se animan rápidamente en época de vacaciones.

Arequipa y la región de los cañones

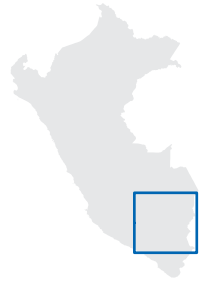
VOLCANES, AVENTURA, BELLEZA Y DEVOCIÓN

Arequipa es una joya arquitectónica, comparable únicamente con Cuzco, cuyos atractivos edificios de blancos sillares armonizan con la cumbre nevada del Misti, volcán que domina la ciudad. Tierra adentro, los profundos cañones del Colca y del Cotahuasi atraen a aventureros con sus senderos, ríos y pueblos bucólicos.



BOHILIA/SHUTTERSTOCK

Senderismo en el Valle Sagrado (p. 224).



ITINERARIOS

Tierras incas

Duración: 10 días **Distancia:** 750 km

Es comprensible que la mayoría de quienes viajan a Perú por primera vez se obsesionen con Machu Picchu: la icónica ciudadela inca goza de merecida fama y está a tiro de piedra de otras ruinas, rutas de senderismo y curiosidades a las puertas de Cuzco.



1 CUZCO ⌚ 3 DÍAS

A 3399 m de altitud, **Cuzco** (p. 206) requiere aclimatarse; lo mejor es hacerlo despacio, disfrutando de su fabulosa plaza de Armas, sus numerosos museos y su peculiar mezcla de cultura indígenas, española y peruana moderna. Se podrá comer en restaurantes excelentes y optar entre un montón de excursiones.



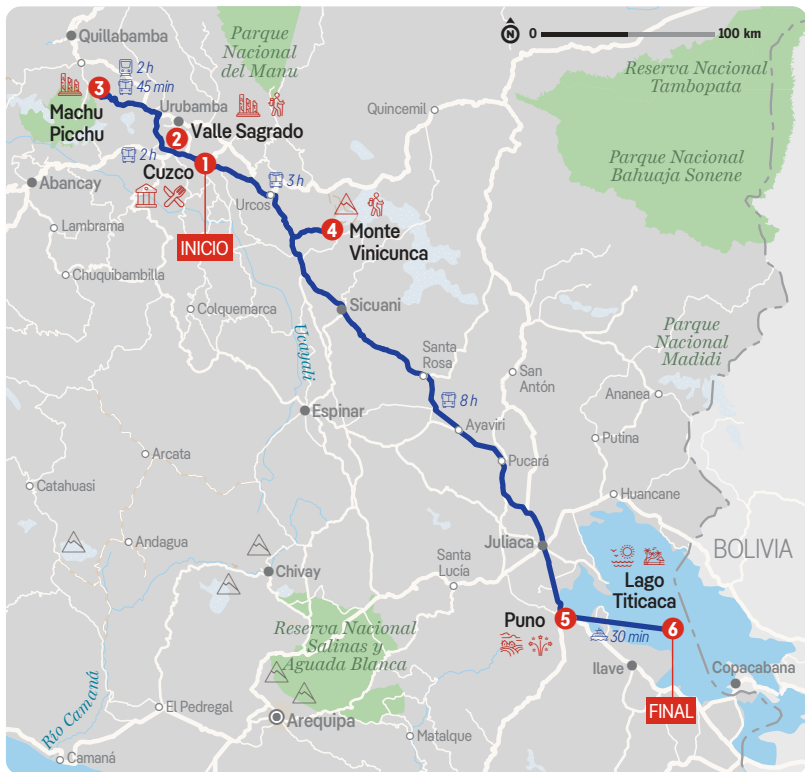
2 VALLE SAGRADO ⌚ 2 DÍAS

Cerca de Cuzco se halla el **Valle Sagrado** (p. 224), digno de visitar por el mercado de artesanías de Pisac, las ruinas de Moray y los paseos a caballo en Maras. Se recomienda alojarse en algún B&B romántico y acogedor de la laberíntica localidad de **Ollantaytambo** (p. 230) y trazar una ruta por su yacimiento arqueológico pasando ante los muros de granito rosa del templo del Sol.



3 MACHU PICCHU ⌚ 1 DÍA

Para llegar a la **ciudad perdida de los incas** (p. 238) se puede elegir entre una larga excursión desde Cuzco y un pausado trayecto en tren desde Ollantaytambo. Seguro que estará abarrotada, pero conviene dedicar tiempo a explorar sus ancestrales terrazas de cultivo, templos, fuentes y baños, así como a trepar por los empinados escalones de **Huayna Picchu** (p. 239).



4 MONTAÑA ARCOÍRIS

🕒 1 DÍA

El **monte Vinicunca** (p. 255), accesible también desde Cuzco, no se debería visitar sin haber pasado antes varios días en Cuzco u otros lugares aún más elevados. Tras un largo viaje en autobús a primera hora de la mañana, tocará afrontar una caminata de entre 1½-2 h en que se rebasan los 5000 m de altitud para contemplar un extraordinario cerro con franjas de siete colores distintos debido a su composición mineral.



5 PUNO 🕒 2 DÍAS

Puno (p. 182), ciudad de carácter festivo algo anodina, es una parada habitual de camino a Bolivia, a orillas del lago Titicaca. Quien permanezca lo suficiente se preñará de su encantador bullicio, cuyo máximo exponente –y ejemplo del folclore peruano– es la festividad de la Virgen de la Candelaria en febrero.



6 LAGO TITICACA 🕒 1 DÍA

Las islas del **lago Titicaca** (p. 179) se conocen en todo el mundo por su serena belleza y las tradiciones únicas de las culturas agrarias precolombinas que acogen. Las más visitadas de día son las flotantes **islas de los Uros** (p. 187), construidas con totora, pero se aconseja acudir también a la alejada isla de Taquile, que presume de terrazas incas y una playa preciosa.



VITMARK/SHUTTERSTOCK

Pelicano, Reserva Nacional de Paracas (p. 119).

ITINERARIOS

Aventura costera

Duración: 2 semanas Distancia: 1600 km

Con 3000 km, el litoral peruano –árido, polvoriento y cubierto periódicamente por la húmeda garúa– a menudo pasa desapercibido. Sin embargo, vale mucho la pena recorrer sus orillas para descubrir referentes mundiales de la gastronomía en Lima, dunas gigantescas, olas idóneas para el surf y vestigios de antiguas civilizaciones.


1
MÁNCORA ⌚ 2 DÍAS

Máncora (p. 318), localidad de playa que evoca California, dista poco de la frontera con Ecuador y atrae a un flujo constante de turistas extranjeros que desean broncearse y relajarse; sus grandes alicientes son el marisco, el surf, la animada vida nocturna y el clima soleado.


2
TRUJILLO ⌚ 3 DÍAS

Las glamorosas calles del compacto centro histórico de **Trujillo** (p. 309) parecen no haber cambiado casi nada en siglos, con sus elegantes edificios policromos y cuantiosas iglesias de la época española. Hay que probar la picante cocina local y reservar al menos una jornada para visitar las cercanas ruinas de Chan Chan y las Huacas del Sol y de la Luna (foto).


3
LIMA ⌚ 3 DÍAS

La vasta metrópolis de **Lima** (p. 52) luce mejor en el distrito de Miraflores, base ideal para pasear por acantilados, deleitarse con experiencias culinarias y practicar parapente. Además de admirar los tapices y las piezas de oro del Museo Larco y los arenosos restos de Pachacámac, es buena idea pasar una velada en los bares de época de Barranco.



4

PARACAS ⌚ 2 DÍAS


El paisaje desértico de la **península de Paracas** (p. 116) tiene un inquietante atractivo. Es de rigor realizar una travesía a las islas Ballestas (foto), ricas en guano, seguida de una excursión de un día por la árida **Reserva Nacional de Paracas** (p. 119); aves y mamíferos marinos acaparan el protagonismo, pero no hay que olvidar que aquí floreció una importante cultura del antiguo Perú.



5

HUACACHINA ⌚ 2 DÍAS

Enormes dunas esculpidas por el viento rodean **Huacachina** (p. 123), diminuto y cautivador oasis en torno a una laguna que se puede apreciar de forma activa (circuitos en *buggy* y *sandboard*) o pasiva (copas junto al agua y atardeceres psicodélicos).

 **Desvío:** se puede dar un rodeo por Ica, milagro agrícola en pleno desierto y principal región vitivinícola de Perú donde varias bodegas ofrecen catas. ⌚ Medio día.



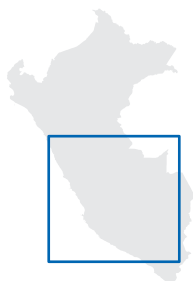
6

NAZCA ⌚ 2 DÍAS

Nazca (p. 128), célebre por sus enigmáticas líneas trazadas en el desierto, no puede faltar en todo circuito por el patrimonio arqueológico de Perú. Tras observarlas (foto) como es debido desde una avioneta, la aventura continúa en tierra firme explorando museos, ruinas y cementerios. Sería una lástima marcharse sin coronar Cerro Blanco, la duna más alta del país.



DAN VVA ANDRUSHO/SHUTTERSTOCK



Laguna Churup (p. 336).

ITINERARIOS

Montañas y cañones

Duración: 20 días **Distancia:** 2250 km

Lo más extremo de Perú abarca las vertiginosas alturas de los Andes y las abismales profundidades del cañón del Colca. La región de las cordilleras en torno a Huaraz se considera la capital sudamericana del senderismo, mientras que la bella Arequipa invita a emprender rutas de larga distancia igual de desafiantes; en un punto medio, la sierra central atesora secretos bien guardados.



1 HUARAZ ⌚ 3 DÍAS

A 3052 m de altitud, **Huaraz** (p. 332) exige una estancia de tres días para que el cuerpo se aclimate. Por suerte, hay mucho que hacer en la ciudad y sus alrededores; tras familiarizarse con el pequeño museo arqueológico, el yacimiento wari de Huilcahuain los animados bares y restaurantes, el viajero puede poner a prueba su resistencia en excursiones a las lagunas Wilcacocha y Churup.



2 CORDILLERA HUAYHUASH ⌚ 6 DÍAS

Completar el **circuito de Huayhuash** (p. 366) lleva 4-12 días, según la ruta elegida y el ritmo del caminante. Para quien disponga de poco tiempo, el recorrido acortado que parte de Pocpa es una buena opción, pues permite contemplar el esplendor de la laguna Jahuacocha y respirar el aire enrarecido del paso de Yaucha antes del descenso a la aldea de Llamac.



3 HUANCAYO ⌚ 2 DÍAS

La **mayor metrópolis de la sierra central** (p. 273) acoge algunos de los mejores restaurantes del país fuera de Lima, donde se puede catar la picante salsa huancaína, el cuy chactado y el ceviche de trucha (foto). Se venden artesanías de lo más interesantes en los mercados de la ciudad y los valles circundantes, donde se celebran fervorosas fiestas a diario. También hay muchas rutas de senderismo por los Andes.



4 AYACUCHO 🕒 3 DÍAS

Lo mejor es programar la visita a **Ayacucho** (p. 283) durante la Semana Santa (foto), que se festeja con 10 días de danzas folclóricas, conciertos, eventos deportivos, ferias agrícolas y comida tradicional. El resto del año, uno puede curiosear en media docena de museos, admirar más de 30 iglesias ricamente decoradas y empaparse de la atmósfera.



5 AREQUIPA 🕒 3 DÍAS

Arequipa (p. 148), donde abundan muestras de la gastronomía, arquitectura y estética peruanas, merecería tres jornadas solamente para degustar especialidades como la ocopa, el chupe de camarones (foto) y el rocoto relleno; además el viajero podrá maravillarse ante la plaza de Armas y su catedral, sumirse en la paz del monasterio de Santa Catalina y descubrir la singular historia de la momia Juanita, la “Doncella de Hielo”.



6 CAÑÓN DEL COLCA 🕒 3 DÍAS

El trayecto de 3 h por carretera de Arequipa al **cañón del Colca** (p. 161) brinda la oportunidad de avistar veloces vicuñas en las alturas de la Reserva Nacional Salinas y Aguada Blanca. Chivay es la base perfecta para hacer excursiones a fuentes termales, ruinas, cuevas y el famoso mirador Cruz del Cóndor. También se ofrecen caminatas guiadas hasta el nacimiento del Amazonas.



081011/GETTY IMAGES

Guacamayos, río Madre de Dios (p. 433).



ITINERARIOS

Ruta por la jungla

Duración: 16 días **Distancia:** 3200 km

El selvático interior de Perú, que abarca desde los bosques nubosos de la sierra norte hasta los sinuosos ríos de la cuenca amazónica, es un territorio vasto, remoto y difícil de explorar. Tocará viajar en avión, autobús y barco para observar especies emblemáticas de la fauna sudamericana.



1 CHACHAPOYAS ⌚ 3 DÍAS

La aislada localidad de **Chachapoyas** (p. 396), en pleno bosque nuboso de la sierra norte, queda cerca de altas cascadas, antiguos sarcófagos y las increíbles ruinas cimeras de Kuelap (foto). Si el tiempo escasea, conviene dedicar un día a la propia ciudad, otro a la imponente catarata Gocta y otro a Kuelap, antigua ciudadela de la cultura chachapoya accesible en teleférico.



2 TARAPOTO ⌚ 2 DÍAS

Desde Chachapoyas, hay una carretera que pasa por Pedro Ruiz y conduce a **Tarapoto** (p. 398), donde aguarda una primera toma de contacto con la jungla: aquí es posible abrirse paso por la fronda para alcanzar cascadas, probar la cocina amazónica y observar monos y aves (foto: colibrí maravilloso) en el espacio protegido de Alto Shilcayo.

Desvío: en el núcleo indígena de Lamas hay un castillo que parece sacado de Italia y una cooperativa de mujeres tejedoras y alfareras. 🚗 4 h; de Tarapoto a Lamas: 40 min



3 IQUITOS ⌚ 4 DÍAS

En esta ciudad hará falta un primer día para habituarse al bochorno de la jungla y un segundo para echar un vistazo a los extraños manjares del **mercado de Belén** (foto; p. 415) y entrar en sus distintos museos. En el tercero se aconseja explorar las atracciones en la carretera que enlaza con Nauta, incluidos el centro de rescate de manatíes y la Reserva Nacional Allpahuayo-Mishana.



4 PARQUE NACIONAL DEL MANU ⌚ 3 DÍAS

Con Cuzco como nueva (y fugaz) base, se recomienda apuntarse a una excursión en grupo por el **Parque Nacional del Manu** (p. 436) que dure al menos tres jornadas; la primera implica un movido viaje por carretera desde los Andes atravesando un bosque nuboso repleto de pájaros y otros animales (foto: capibara), mientras que la segunda y la tercera se pasan en las profundidades de la jungla.



5 PUERTO MALDONADO ⌚ 1 DÍA

Puerto Maldonado (p. 429) es ideal para readaptarse al clima amazónico. El mirador de la Biodiversidad, torre de varios pisos con paneles informativos sobre la ecología local, regala vistas insuperables desde lo alto; por aquí uno también puede socializar con los lugareños en la plaza de Armas (foto), saborear platos típicos en Burgos's y lanzarse en tirolina en el Corredor Turístico.



6 RESERVA NACIONAL TAMBOPATA ⌚ 3 DÍAS

No tendría sentido llegar tan lejos y dejar escapar la ocasión de **adentrarse en la jungla** (p. 434). Se aconseja alojarse como mínimo tres días a orillas del río Madre de Dios o Tambopata y reservar una excursión al lago Sandoval (foto: nutria), otra con salida al amanecer a la *collpa* (lamedero de arcilla) Chuncho y un circuito por las pasarelas colgantes de Inkaterra.

CUÁNDO IR

Perú tiene un territorio extenso y un clima diverso, así que la mejor época para visitarlo varía de una región a otra.

Aunque se ubica cerca del ecuador, no todo Perú es cálido y tropical. Las temperaturas cambian drásticamente según la altitud y las áridas zonas costeras se ven muy afectadas por las frías corrientes oceánicas del Pacífico. A veces, aun estando pocos grados al sur de la línea ecuatorial, nieva y soplan vientos helados; se aconseja llevar abrigo para los Andes, chaqueta para el litoral y chubasquero para la jungla.

Pese a las marcadas diferencias regionales, el mejor período para viajar a Perú va, en general, de mayo a septiembre (el invierno del hemisferio sur), cuando se dan condiciones secas y despejadas en los Andes (ideal para el excursionismo) y baja el nivel del agua en la cuenca amazónica (bueno para la observación de fauna). Una excepción es Lima: debido a largas jornadas invernales con bruma, se disfruta más de la capital peruana entre diciembre y abril.



Reserva Nacional de Paracas (p. 119).



MIRADA LOCAL

LOS ANDES

David Lazo, propietario de la agencia de viajes y aventuras Quechuandes en Huaraz (quechuandes.com)

La **cordillera Blanca** (p. 344) se extiende 200 km en la parte central de los Andes. Con suma biodiversidad de flora y fauna, aldeas tradicionales, una cultura viva, montañas que superan los 6000 m y profundos valles que esconden mágicos lagos turquesas, ofrece muchas rutas de senderismo y ascensiones a picos de todos los niveles de dificultad y cautiva el corazón de los aventureros con irrepetibles puestas de sol. Hay que dejarse llevar y explorar esta maravilla durante el verano andino, de mayo a octubre.

CLIMA EN LA COSTA

El litoral peruano tiene un clima subtropical seco con menos de 20 días de lluvia al año en Lima. La región es conocida por la garúa, fría llovizna causada por las corrientes marinas entre mayo y septiembre.

Clima



ENERO

Máxima media diurna: **23 °C**

Días de lluvia: **1**



FEBRERO

Máxima media diurna: **24 °C**

Días de lluvia: **1**



MARZO

Máxima media diurna: **23 °C**

Días de lluvia: **1**



ABRIL

Máxima media diurna: **22 °C**

Días de lluvia: **0**



MAYO

Máxima media diurna: **20 °C**

Días de lluvia: **1**



JUNIO

Máxima media diurna: **19 °C**

Días de lluvia: **2**



CLIMA EN LA MONTAÑA

Los Andes son más frescos que la costa con ocasionales temperaturas gélidas por la noche, sobre todo en altitudes elevadas; puede nevar por encima de los 3800 m. La estación seca (may-sep) es la más indicada para el excursionismo.

Festivales multitudinarios

Semana Santa (p. 285) Se festeja con espectaculares procesiones religiosas por todo el país; Ayacucho se lleva la palma con 10 días de celebraciones, pero Arequipa y Huancayo la siguen de cerca.

🌞 **Mar/Abr**

Virgen de la Candelaria (p. 185) Esta festividad se celebra el 2 de febrero con especial furor en Puno, donde hasta 40 000 personas se suman a la danza y música folclórica. 🌞 **Feb**

Inti Raymi (p. 215) La Fiesta del Sol, anterior a la época española, es una ceremonia religiosa inca establecida en 1412 para conmemorar el solsticio de invierno el 24 de junio; se trata del evento del año en Cuzco. 🌞 **Jun**

Mistura Durante una semana de septiembre, la prestigiosa Feria Gastronómica Internacional de Lima atrae hasta a medio millón de visitantes deseosos de descubrir la comida callejera y los mejores restaurantes del país. 🌧️ **Sep**

Festivales esotéricos

Selvámonos (p. 425) Este festival, ideado para descentralizar las artes peruanas, tiene lugar en Oxapampa –ciudad de la selva alta– y enfatiza los sabores tiroleses de la región; concluye con un gran concierto al aire libre. 🌧️ **Jun**

Fiesta de la Vendimia (p. 127) Esta importante celebración en las dos principales regiones vitivinícolas de la costa sur –Ica y Lunahuaná– consiste en la cosecha y pisado de la uva. 🌞 **Mar**

Verano Negro (p. 122) Este festival, que homenajea la cultura afroperuana en su sede tradicional de Chincha (costa sur), abarca desde danzas locales como el landó y la zamacueca hasta gastronomía. 🌞 **Feb**

Great Amazon River Raft Race La carrera de balsas más larga del mundo dura cuatro días entre Nauta e Iquitos por el río Amazonas; los participantes deben construir su propia embarcación. 🌧️ **Oct**

MIRADA LOCAL

PARQUE NACIONAL DEL MANU

Ryse Huamani Ch, gerente y guía turístico en Bonanza Tours Perú (bonanzatoursperu.com)

La mejor época para visitar el **Parque Nacional del Manu** (p. 436) va de mayo a septiembre. Aves y otros animales consumen la arcilla de la orilla para neutralizar las toxinas presentes en las semillas y frutas de las que se alimentan. La gran atracción son los jaguares, que suelen dejarse ver en las márgenes fluviales; ¡una vez avistamos cinco en una excursión de seis días!



Jaguar.



CLIMA EN LA JUNGLA

La **cuenca amazónica** (p. 405) es cálida y húmeda, con precipitaciones abundantes todo el año. Se distinguen dos estaciones según el nivel del agua en los ríos: aguas altas (dic-may) y aguas bajas (jun-nov); la segunda es más propicia para la observación de fauna.



JULIO

Máxima media diurna: **18 °C**

Días de lluvia: **3**



AGOSTO

Máxima media diurna: **17 °C**

Días de lluvia: **4**



SEPTIEMBRE

Máxima media diurna: **18 °C**

Días de lluvia: **3**



OCTUBRE

Máxima media diurna: **19 °C**

Días de lluvia: **1**



NOVIEMBRE

Máxima media diurna: **20 °C**

Días de lluvia: **0**



DICIEMBRE

Máxima media diurna: **22 °C**

Días de lluvia: **1**



SATTIA EXTRA/SHUTTERSTOCK

Camino Inca (p. 236).

PREPARARSE PARA PERÚ

Cosas útiles para llevar en el equipaje o en la cabeza.

Ropa

En Perú, cómo vestirse depende en gran medida de adónde se va y qué se planea hacer. Pese a su ubicación próxima al ecuador, el país presenta una topografía variada, por lo que las temperaturas bajas son comunes en áreas montañosas, sobre todo de noche.

Quien se dirija a los Andes –desde el lago Titicaca y Cuzco, al sur, hasta Huaraz, al norte– debería llevar varias capas y un abrigo cálido e impermeable; esto es especialmente importante para practicar senderismo y/o acampar a grandes altitudes. Un calzado cómodo con buen soporte –botas de montaña o zapatillas deportivas resistentes– también es vital.

Los viajeros que acudan a la jungla necesitarán pantalones ligeros y transpirables para las noches y una

Costumbres

Los peruanos son personas educadas que acostumbran a saludar diciendo “buenos días” o “buenas tardes”. A diferencia de otros países hispanoamericanos, se usa el pronombre “tú” en vez de “vos” en contextos informales; el tratamiento de “usted” se reserva a situaciones formales.

Hay que preguntar antes de fotografiar a miembros de comunidades indígenas porque tal vez sea necesario pagar.

Es ilegal comprar antigüedades precolombinas y sacarlas del país.

chaqueta impermeable para protegerse de los habituales chaparrones.

No hay que olvidar gorra o sombrero, pues el sol es fuerte en todas partes.



La lealtad de los canibales (Diego Trelles Paz, 2024) Un retrato polifónico del Perú contemporáneo, donde el dolor colectivo y las vidas al margen se entrelazan en una Lima al borde del colapso.



Abril rojo (Santiago Roncagliolo; 2006) Novela policial, está ambientada en Ayacucho durante Semana Santa, aunque buena parte de la trama transcurre entre pueblos andinos y zonas rurales.



Conquistadores (Éric Vuillard, 2024) El autor reconstruye la marcha de Pizarro y sus hombres por los Andes y muestra la ambición y el desconcierto que acompañaron la caída del Imperio inca.



La ciudad y los perros (Mario Vargas Llosa; 1963) Polémica primera novela del escritor peruano galardonado con el Premio Nobel de Literatura, ambientada en un colegio militar de Lima y muy criticada por las autoridades cuando se publicó.

Palabras y expresiones

Entonces Muletilla típica del habla peruana.

Chela Cerveza.

Garúa Llovizna muy fina y fría que cubre la costa de mayo a septiembre.

Al toque Inmediatamente.

Grifo Surtidor de gasolina.

Pata Amigo.

¡Qué piña! ¡Qué mala suerte!

Soroche Mal de montaña.

Estar huasco Estar borracho.

Trocha Carretera sin asfaltar.

Ahorita Término ambiguo que puede significar desde “en un minuto” hasta “cuando tenga tiempo”.



CINE

La teta asustada (2009) Largometraje de Claudia Llosa que examina la vida de una joven que padece una enfermedad relacionada con un trauma.

Contracorriente (2009) Un pescador casado se reconcilia con el fantasma del hombre que fue su amante secreto.

Días de Santiago (2004) Un veterano de la Marina de Guerra del Perú tiene dificultades para regresar a la vida civil en los suburbios de Lima.

Fitzcarraldo (1982) Histórica obra maestra de Werner Herzog que narra la historia de un aspirante a barón del caucho que intenta transportar un barco de vapor de 300 toneladas pasando por una montaña en la jungla.

Tocando el vacío (2003) Documental que detalla el descenso casi mortal del Siula Grande, en la cordillera Huayhuash, por parte de los escaladores británicos Joe Simpson y Simon Yates en 1985.



MÚSICA

Lo mejor de Uchpa (Uchpa; 2005) Grupo quechua que mezcla *hard rock* y *blues* peruano con ocasionales interpretaciones de violín.

Ch'usay (Novalima; 2018) Banda de música afroperuana y electrónica de fama internacional con voces etéreas y sutiles influencias de rap.

Yuyu (Pauchi Sasaki; 2007) Moderna violinista peruano-japonesa que concibió esta hechizante pieza digna de *Juego de tronos* con múltiples influencias.

Café Inkaterra (Miki González; 2004) Pionero peruano que fusiona *rock* con ritmos afroperuanos y andinos para crear sonidos maravillosos.



'Nikkei'.

SABORES LOCALES

Perú tiene una larga tradición de satisfacer el apetito que abarca desde menús de 10 platos en Lima hasta más de 4000 variedades nativas de patata.

Perú acoge algunos de los restaurantes más selectos e innovadores del planeta. En Lima, el galardonado Central obtuvo en el 2023 la primera posición en la prestigiosa lista de los 50 mejores restaurantes del mundo que patrocina San Pellegrino y, en el 2024, se incluyeron en ella otros tres restaurantes peruanos, todos en la capital. Esto no sorprende, pues aquí llevan milenios deleitando el paladar con materias primas de fama mundial; la patata y la quinoa son solo dos de los alimentos básicos universales originarios de los Andes, mientras que el maíz protagoniza los platos locales desde tiempos prehispánicos.

La gastronomía peruana varía tanto de región a región como el clima; el ceviche es típico de la costa, la pachamanca proviene de las montañas y el paiche y otros grandes

peces predominan en la cuenca amazónica. En Perú, la comida alimenta el cuerpo y la mente ofreciendo tanto una lección de historia natural como una deliciosa muestra de los contrastantes ecosistemas del país.

Pilares culinarios

Los orígenes e ingredientes fundamentales de la cocina peruana derivan de recetas ideadas en la época prehispánica. La pachamanca es una mezcla de carnes y tubérculos cocida sobre piedras calientes en un horno de tierra, mientras que el ceviche consiste en pescado crudo marinado en jugo de lima. Aunque en muchos países se considera una mascota, el cuy (conejillo de Indias) está arraigado en la cultura alimentaria de Perú y se consumen más de 65 millones de ejemplares cada año.

Los mejores platos

LOMO SALTADO

Carne de res en salsa de soja salteada con cebolla y tomate que se sirve con arroz y patatas fritas.

CEVICHE

Pescado marinado en jugo cítrico con cebolla, ají, sal y pimienta.

POLLO A LA BRASA

Carne de pollo marinada en hierbas y especias que se asa al espeto sobre carbón.

El ceviche tiene el estatus de plato nacional, pero el pollo a la brasa es el predilecto en los hogares; esta carne asada al espeto suele acompañarse con gruesas patatas fritas en establecimientos especializados (pollerías) y comerse con las manos.

La huancaína es una salsa cremosa elaborada con ají, queso fresco, leche y aceite que tradicionalmente se sirve fría sobre patatas hervidas, si bien está igual de rica cuando se consume caliente en los tallarines a la huancaína; dicho plato de pasta convence aún más cuando se combina con el lomo saltado. El pesto también goza de popularidad, aunque normalmente se adapta añadiendo espinacas y queso fresco y cambiando los piñones por nueces pecanas.

Chifa y 'nikkei'

La comida peruana quedó abierta a influencias foráneas desde la llegada del maíz desde Mesoamérica en torno al año 1000 a.C. El lomo saltado, que seguramente sea el plato más emblemático (y exquisito) del país, presenta marcadas características chinas: la carne se saltea con salsa de soja y vinagre de arroz. La receta procede de la tradición chifa, instaurada por inmigrantes cantoneses a caballo de los ss. XIX-XX. Sería raro encontrar una ciudad en Perú sin un restaurante chifa que proponga alguna versión del arroz chaufa (arroz frito).



'Nikkei'.

El *nikkei*, fusión de las gastronomías peruana y japonesa, surgió en la década de 1980 y ha ido evolucionando desde entonces; entre sus platos más representativos destacan el *chirashi* con altramuz, el pulpo al olivo y el tiradito (variante del ceviche). La cocina *nikkei* suele ser más elaborada y experimental que la chifa y ha ganado fama en el s. XXI gracias al éxito de restaurantes de categoría como el Maido de Lima.



Ceviche.

FESTIVALES DE COMIDA Y BEBIDA

Mistura La famosa Feria Gastronómica Internacional de Lima, la mayor de este tipo en Sudamérica, tiene lugar en septiembre.

Festival Nacional del Pisco 'Sour' (p. 59) Esta cita con la bebida en Ica invita a preparar cócteles a mixólogos de todo el país en febrero.

Fiesta de la Vendimia (p. 127) Esta celebración anual vinculada a la cosecha de la uva en Ica (marzo o abril) incluye desfiles, baile, música y muchas catas de vinos.

Carnaval de Cajamarca En febrero, la juega carnavalesca de esta ciudad norteña incluye comida como el frito cajamarquino (mondongo de cerdo y patatas con azafrán como condimento), que suele servirse con ceviche.

Salón del Cacao y Chocolate En julio, este evento promociona la floreciente industria peruana del cacao y el chocolate en el Centro de Convenciones de Lima.

PAPA A LA HUANCAÍNA

Entrante frío con patatas hervidas cubiertas con una salsa de ají y queso.

AJÍ DE GALLINA

Pechuga de gallina deshilachada en una cremosa salsa de ají con nueces pecanas.

PACHAMANCA

Plato a base de carne, patatas y habas que se cuece en un hoyo con piedras calientes.

CUY CHACTADO

Conejillo de indias entero que se aplana y se fríe hasta dejarlo crujiente.

ARROZ CHAUFA

Arroz frito con verduras, huevo y carne que se cocina a fuego vivo en un wok.

Especialidades locales

Recetas regionales

Ocopa arequipeña Patatas aderezadas con una salsa picante a base de ají, ajo, cacahuets, queso y huacatay (especie de hierbabuena muy popular en Arequipa).

Juanes Plato por excelencia en la jungla que lleva arroz sazonado, huevo, olivas y pollo, todo ello envuelto en hoja de bijao y hervido durante 90 min.

Tacacho Desayuno típico de la cuenca amazónica consistente en bolas de plátano macho machacado y frito con cecina y chorizo.

Chupe de camarones Sopa espesa y picante originaria de Arequipa cuyos ingredientes incluyen camarones de río, huevo, arroz, patata y maíz.

Dulces

Alfajores Galletas adheridas con manjar blanco (dulce de leche); la mejor versión es la de Caraz, en la cordillera Blanca.

'Strudel' de plátano Uno de los mejores postres híbridos de Perú, creado por los colonos



Alfajores.

tirolenses de Oxapampa con plátanos debido a la ausencia de manzanas en la jungla.

Picarones Anillos fritos hechos con una masa de batata, harina y calabaza que se bañan en sirope de chancaca (caña de azúcar sin refinar).

Helado de aguaje Fruto de una palmera con cáscara escamosa de color púrpura y pulpa amarilla con que se prepara un helado de sabor dulce parecido al de la zanahoria.



PARA DARSE UN HOMENAJE

Chicha (p. 152) El rocoto relleno es un plato arequipeño que se prepara relleno de carne un fruto muy picante y se acompaña con pastel de papa.

Casa de Fierro (p. 414) La cecina a lo pobre es carne curada que se sirve con huevo frito, tacacho (plátano machacado con corteza de cerdo) y ensalada de chonta (palmito).

Café Tostado (p. 100) Aquí elaboran la versión peruana de la minestrone, sopa de legumbres y tierna carne de res con una generosa cantidad de parmesano.

Inti-Mar (p. 120) Las conchas frescas de este criadero en la península de Paracas se cuentan entre los mejores mariscos del litoral peruano.

PRODUCTOS DE TEMPORADA



PRIMAVERA

Los aguacates maduran en mayo. En junio, el Inti Raymi brinda la oportunidad de probar el *chiri uchu* (foto), combinación de patatas, buñuelos de maíz, cuy y carne seca de alpaca.



VERANO

La mejor época para pescar paiches y otras especies en el Amazonas va de junio a noviembre. El último viernes de agosto se celebra el Día del Café Peruano con ferias, catas y exhibiciones.



OTOÑO

En octubre hay dos días dedicados a alimentos: al cuy el segundo viernes y al anticucho (brochetas de corazón de res; foto) el tercer domingo.



INVIERNO

En febrero se festeja el Día del Pisco Sour con promociones y degustaciones en bares y competiciones de cócteles. La temporada de mangos va de diciembre a marzo.



Vinicunca, la montaña arcoiris (p. 255).

Cómo aclimatarse

Los Andes dividen Perú de norte a sur formando una gigantesca barrera natural entre la costa y la jungla que supera los 6700 m de altitud. Las cotas elevadas de la cordillera están salpicadas de lagos, glaciares y ruinas antiguas; numerosas atracciones turísticas de la región se ubican a más de 3000 m, por lo que la aclimatación resulta esencial para evitar el soroche, el mal de altura.

Síntomas y efectos perjudiciales

El mal de altura, llamado soroche en Perú, puede manifestarse a partir de los 2500 m, aunque los síntomas se acentúan al alcanzar los 3400 m (altitud a la que se halla Cuzco, antigua capital del Imperio inca y ciudad más atractiva de Perú).

Cuanto más se asciende, menos oxígeno hay en la atmósfera. Los efectos de la hipoxia varían de una persona a otra y no siempre guardan relación con el estado físico.

Los síntomas más comunes son dificultad respiratoria (se jadea hasta al subir las escaleras del hotel) y dolor de cabeza, a veces intenso y persistente (horas o días); también pueden producirse náuseas, vómitos, mareos y trastornos del sueño.

El mal de montaña agudo puede ser peligroso e incluso mortal. Sus manifestaciones incluyen agotamiento, confusión y coloración azul o gris en labios y

uñas, con complicaciones como edema pulmonar de altitud o edema cerebral de altitud. Quien experimente dichos síntomas debe descender a cotas más bajas de inmediato y buscar atención médica.

Adaptación a la altitud

Lo bueno es que el cuerpo humano logra aclimatarse a altitudes elevadas en pocos días. El secreto radica en no aumentar de altura demasiado rápido, sino gradualmente: subir hasta los 3500 m el primer día, alcanzar los 4000 m el segundo y rebasar los 4500 m el tercero; al final de cada jornada, hay que dormir a una cota inferior a la máxima.

Para mitigar los efectos nocivos de la altitud es preciso beber mucha agua, ingerir suficientes carbohidratos y abstenerse del alcohol. El ibuprofeno y el paracetamol ofrecen alivio; también es eficaz la acetazolamida, pero requiere prescripción médica.



TURISMO DE ALTURA

En Perú, muchos de los mejores destinos turísticos están a una altitud considerable. Hay que ir con especial cuidado al visitar el **monte Vinicunca** (p. 255) al sureste de Cuzco y el **glaciar Pastoruri** (p. 346) en la cordillera Blanca, pues ambos se encuentran a más de 5000 m y se alcanzan tras varios kilómetros de excursión. **Kuélap** (p. 390; 3000 m), **Choquequirao** (p. 248; 3050 m) y **Chavin de Huántar** (p. 358; 3180 m) son populares ruinas precolombinas con puntos de observación elevados.

Las ciudades donde se respira un aire enrarecido incluyen **Huaraz** (p. 332; 3052 m) y **Cuzco** (p. 206; 3399 m), así como Puno y Juliaca, próximas al **lago Titicaca** (p. 179) y por encima de los 3800 m. Conviene pasar al menos tres días en estos sitios para aclimatarse antes de dirigirse a cotas más altas.



Huaraz (p. 332).

AL AIRE LIBRE

En Perú, donde hasta las ruinas más célebres implican una excursión, el viajero acaba pasando mucho tiempo al aire libre, así que más vale prepararse para afrontar los elementos.

Entre múltiples actividades al aire libre, el senderismo tiene especial encanto. El país presume de infinidad de rutas fascinantes, algunas de prestigio mundial, con una sólida infraestructura de agencias, guías, tiendas de equipamiento y otros servicios. Asimismo, hay quien practica alpinismo y, en menor medida, escalada en roca.

El surf y el *sandboard* son deportes extremos que se van popularizando en destinos de aventura de la costa. El *rafting* y el ciclismo de montaña también han ganado terreno recientemente, pero aún tienen mucho potencial.

Excursionismo y senderismo

El Camino Inca, el circuito más famoso de Perú, se combina de maravilla con la visita a su principal atracción: Machu Picchu. Para emprenderlo es obligatorio contratar a

un guía y comprar permisos que se agotan meses antes por su disponibilidad limitada. Existen alternativas menos concurridas en torno a Cuzco, como la espectacular caminata al venerado Ausangate (6372 m) cruzando pasos a 5000 m entre inmensos rebaños de alpacas (6 días) o el itinerario al aislado yacimiento inca de Choquequirao (2-4 días).

Cerca de la bella ciudad sureña de Arequipa es posible explorar los legendarios cañones del Colca y del Cotahuasi, dos de los más profundos del planeta; el primero es el mejor lugar del país para el senderismo por libre entre aldeas rurales, mientras que el segundo, más remoto y escarpado, conviene visitarlo con un guía experimentado y solo en la estación seca.

En las inmediaciones de Huaraz, las cordilleras Blanca y Huayhuash cuentan con senderos, refugios y campamentos que per-

Otras actividades

'SANDBOARD'

Deslizarse por las enormes dunas del desierto es cada vez más popular en **Huacachina** (p. 123) y los alrededores de Nazca, en la **costa sur** (p. 135).

SUBMARINISMO

El agua fría y turbia limita la práctica del buceo, pero existen operadores en **Lima** (p. 52) y Máncora, en la **costa norte** (p. 290).

CICLISMO DE MONTAÑA

Hay pistas estrechas a las afueras de **Huaraz** (p. 332) y **Arequipa** (p. 148), así como una increíble oferta de rutas ciclistas en torno al **Valle Sagrado** (p. 224) y **Cuzco** (p. 206).