

Peru



Carolina A. Miranda
Aimée Dowl, Katy Shorthouse, Luke Waterson
Beth Williams

Inhalt

Unterwegs	4	Die Südküste	127
Best of Peru	5	Pucusana	128
Reiseziel Peru	17	Asia	129
Bevor es losgeht	19	Cañete & Cerro Azul	129
Reiserouten	23	Lunahuaná	129
Geschichte	29	Chincha	130
Kultur	47	Pisco & Paracas	132
Essen & Trinken	58	Ica	138
Natur & Umwelt	66	Huacachina	143
Lima	78	Palpa	144
Geschichte	79	Nazca & Umgebung	144
Orientierung	79	Sacaco	151
Praktische Informationen	80	Chala	152
Gefahren & Ärgernisse	87	Camaná	152
Sehenswertes	87	Mollendo	153
Aktivitäten	102	Mejía & Río-Tambo-Tal	154
Kurse	103	Moquegua	155
Touren & Führer	103	Ilo	157
Feste & Events	103	Tacna	158
Schlafen	104	Arequipa & das Canyonland	164
Essen	110	AREQUIPA	165
Ausgehen	118	Geschichte	165
Unterhaltung	119	Orientierung	167
Shoppen	121	Praktische Informationen	168
An- & Weiterreise	122	Gefahren & Ärgernisse	169
Unterwegs vor Ort	123	Sehenswertes	169
RUND UM LIMA	124	Outdoor-Aktivitäten	173
Pachacamac	124	Aktivitäten	181
Lurin	125	Kurse	184
Südstrände	125	Touren & Führer	184
Carretera Central	126	Feste & Events	185
		Schlafen	185
		Essen	188
		Ausgehen	190
		Unterhaltung	191
		Shoppen	192
		An- & Weiterreise	192
		Unterwegs vor Ort	193
		DAS CANYONLAND	194

Reserva Nacional Salinas y Aguada Blanca	194
Cañón del Colca	194
Die Petroglyphen von Toro Muerto	199
El Valle de los Volcanes	199
Cañón del Cotahuasi	200
Laguna de Salinas	201

Der Titicacasee 202

Juliaca	203
Rund um Juliaca	204
Puno	206
Rund um Puno	214
Die Inseln im Titicacasee	216
Die Halbinsel Capachica & Umgebung	218
Die Städte am Südufer	221
Die bolivianische Küste	223

Cusco & das Heilige Tal 229

CUSCO	230
Geschichte	230
Orientierung	232
Praktische Informationen	233
Gefahren & Ärgernisse	237
Sehenswertes	238
Aktivitäten	244
Stadtspaziergang	249
Kurse	250
Touren & Führer	251
Feste & Events	252
Schlafen	252
Essen	259
Ausgehen & Unterhaltung	263
Shoppen	266
An- & Weiterreise	267
Unterwegs vor Ort	270
RUND UM CUSCO	270
Sacsayhuamán	270
Q'enqo	271
Pukapukara	271
Tambomachay	271
DAS HEILIGE TAL	271
Pisac	272
Von Pisac nach Urubamba	275

Urubamba	275
Salinen	277
Chincheru	277
Moray & Maras	278
Ollantaytambo	278
MACHU PICCHU & DER INKA-TRAIL	281
Aguas Calientes	281

Das alte Peru 285

Machu Picchu	293
Der Inka-Trail	298
VON CUSCO NACH PUNO	303
Tipón	304
Piquillacta & Rumicolca	304
Andahuaylillas	304
Raqchi	304
Von Raqchi nach Abra la Raya	305

VON CUSCO IN DEN DSCHUNGEL	305
Von Cusco nach Ivochote	305
Von Cusco nach Manu	309
Von Cusco nach Puerto Maldonado	310
VON CUSCO INS ZENTRALE HOCHLAND	310
Von Cusco nach Abancay	311
Abancay	312
Andahuaylas	313

Zentrales Hochland 316

VON LIMA NACH TARMA	317
San Pedro de Casta & Marcahuasi	317
La Oroya	317
Tarma	317
Acobamba	322
Palcamayo	322
San Pedro de Cajas	322
SÜDÖSTLICH VON TARMA	323
Jauja	323
Concepción	324
Huancayo	325
Rio-Mantaro-Tal	332
Izcuchaca	332
Huancavelica	332
Ayacucho	336

Wari-Ruinen & Quinua	345
Vilcashuamán & Vischongo	346
NÖRDLICH VON TARMA	346
Junin & Umgebung	346
Cerro de Pasco (Cerro)	347
Südwestlich von Cerro de Pasco	347
Huánuco	348
La Unión	351
Tantamayo	352
Tingo María	352

Die Nordküste 357

Von Lima nach Barranca	358
Barranca	358
Casma	360
Tortugas	361
Chimbote	361
Trujillo	363
Rund um Trujillo	370
Huanchaco	374
Otuzco	378
Puerto Chicama	378
Pacasmayo	379
Chiclayo	379
Rund um Chiclayo	385
Piura	389
Catacaos	394
Paíta	394
Sullana	395
Chulucanas	396
Huancabamba	396
Ayabaca	396
Talara	398
Cabo Blanco	398
Máncora	399
Punta Sal	403
Zorritos	404
Tumbes	405
Rund um Tumbes	410

Huaraz & die Cordilleras 412

HUARAZ	413
Praktische Informationen	413
Gefahren & Ärgernisse	416

Sehenswertes	416	Leimebamba	478	Feste & Events	545
Aktivitäten	417	Pedro Ruíz	479	Fotos & Video	546
Kurse	419	Pomacochas	480	Frauen unterwegs	546
Touren & Führer	419	Moyobamba	480	Freiwilligenarbeit	547
Feste & Events	420	Tarapoto	482	Gefahren & Ärgernisse	548
Schlafen	420			Geld	551
Essen	423	Amazonasbecken	488	Internetzugang	553
Ausgehen	424	SÜDLICHES		Karten	554
Unterhaltung	424	AMAZONASGEBIET	490	Kinder	554
Shoppen	425	Puerto Maldonado	490	Klima	555
An- & Weiterreise	425	Rund um Puerto Maldonado	497	Kurse	555
Unterwegs vor Ort	426	MANU & UMGEBUNG	504	Öffnungszeiten	556
DIE CORDILLERAS	426	Von Cusco nach Manu	506	Post	556
Cordillera Blanca	429	Parque Nacional Manu	508	Rechtsfragen	556
Cordillera Huayhuash	435	<i>Manu Wildlife Center & Umgebung</i>	509	Reisen mit Behinderung	557
Cordillera Negra	438	ZENTRALES		Schwule & Lesben	557
NÖRDLICH VON HUARAZ	438	AMAZONASGEBIET	510	Shoppen	558
Monterrey	438	San Ramón & La Merced	511	Telefon	558
Von Monterrey nach Carhuaz	439	Satipo	514	Toiletten	559
Carhuaz	440	Östlich von Satipo	514	Touristeninformation	559
Yungay	441	Oxapampa	515	Unterkunft	560
Lagunas Llanganuco	443	Puerto Bermúdez	515	Versicherung	563
Caraz	443	Pucallpa	516	Visa	563
SÜDLICH VON HUARAZ	447	Yarinacocha	521	Waschsalon	563
Chiquián	447	Von Contamáná nach Requena	522	Zeit	564
Cajatambo	448	NÖRDLICHES		Zoll	564
ÖSTLICH DER CORDILLERA BLANCA	448	AMAZONASGEBIET	522		
Chavin de Huántar	448	Yurimaguas	523	Verkehrsmittel & -wege	565
Nördlich von Chavin	451	Lagunas	524	AN- & WEITERREISE	565
Nördliches Hochland	455	Reserva Nacional Pacaya-Samiria	525	Einreise	565
Cajamarca	456	Iquitos	526	Flugzeuge	565
Rund um Cajamarca	465	Rund um Iquitos	535	Auf dem Land- & Flussweg	567
Cajabamba	466	Pevas	541	Touren	569
Huamachuco	466	Allgemeine Informationen	542	UNTERWEGS VOR ORT	569
Celendín	467	Aktivitäten	542	Auto & Motorrad	569
Von Celendín nach Chachapoyas	468	Alleinreisende	543	Bus	570
Von Chiclayo nach Chachapoyas	469	Arbeiten in Peru	543	Flugzeug	571
Chachapoyas	469	Botschaften & Konsulate	544	Fahrrad	573
Rund um Chachapoyas	473	Ermäßigungen	544	Nahverkehr	573
Kuélap	476	Essen	544	Schiff/Fähre	574
		Feiertage	544	Taxi	575
				Touren	575
				Trampen	575
				Zug	575

Gesundheit 576

VOR DER REISE 576

Infos im Internet 576

Weiterführende Literatur 576

UNTERWEGS 577

Thrombose 577

Jetlag 577

IN PERU 577

Medizinische Versorgung 577

Infektionen 578

Durchfallerkrankungen 582

Gesundheitsrisiken 582

Mit Kindern reisen 585

Frauen & Gesundheit 585

Sprache 586

SPANISCH 586

AYMARA & QUECHUA 592

Glossar 593**Die Autoren** 595**Hinter den Kulissen** 597**Register** 607**GreenDex** 618**Kartenlegende & Impressum** 620

Regionalkarten

