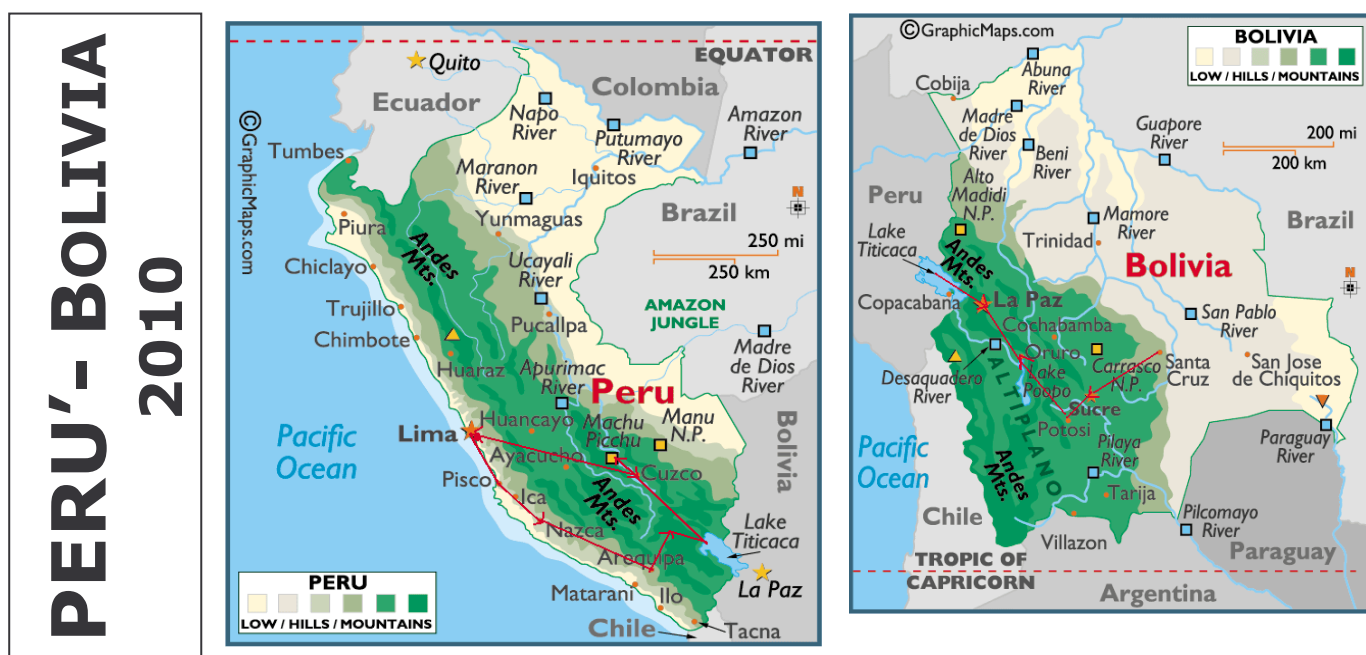


# PERU' - BOLIVIA 21 GIORNI

In collaborazione con **Yachaywasi** (Lima), **Caith** (Cuzco) e l'associazione **Manthoc** di Lima

## MAPPA DELL'ITINERARIO



### FINALITA' DEL VIAGGIO:

Il viaggio, come qualsiasi viaggio di turismo responsabile, si ispira a principi di equità economica, tolleranza, rispetto, conoscenza, incontro. E' importante essere consapevoli che un viaggio di questo tipo ha delle valenze ulteriori al mero "fare turismo". Innanzitutto vuole essere un modo per rilanciare realmente le economie locali dei paesi di destinazione, sviluppando un settore importante come quello turistico, trasmettendo professionalità alle associazioni con cui si collabora e lasciando la maggior parte dei profitti alle popolazioni locali, a differenza di un turismo di massa che esporta la quasi totalità della spesa turistica. In secondo luogo pone l'incontro con le popolazioni locali come momento centrale dell'esperienza turistica rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di confronto tra diverse culture, di conoscenza di un altro popolo, delle sue tradizioni, dei suoi usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale. Infine vuole essere una possibilità di capire realmente una cultura diversa dalla propria, entrando in contatto diretto con la realtà sociale di un paese, le sue difficoltà, i suoi drammi e le speranze di cambiamento.

Il valore di questa forma di turismo è dato dal fatto che le comunità visitate sono protagoniste della gestione del viaggio o di parte di esso, nonché dirette beneficiarie dei risultati economici derivanti da tale attività. Esse sono dunque nostri partner paritari sia nella gestione che nei risultati. Tutto questo naturalmente senza trascurare il lato più propriamente turistico dell'esperienza.

Questi viaggi generalmente sono caratterizzati dalla presenza di un accompagnatore che funge soprattutto da mediatore culturale e punto di riferimento per il gruppo, oltre che dall'utilizzo, per il pernottamento, di case private, ostelli, piccoli alberghi e accampamenti, cercando per

quanto possibile sistemazioni accoglienti. Può capitare, soprattutto quando il viaggio prevede la permanenza di qualche giorno in comunità indigene, di pernottare in tenda o in accampamenti non sempre comodissimi: si richiede in questo caso un po' di spirito di adattamento che verrà comunque ricompensato dal valore dell'esperienza.

### **IL VIAGGIO:**

Conoscere a fondo il Perù, attraverso un'immersione totale nel mondo incaico e andino, culla di antiche civiltà la cui origine ancora oggi è avvolta nel mistero, nello scenario impareggiabile delle innevate e scintillanti vette andine.

Tutto ciò sarà possibile grazie ad una serie di incontri con associazioni locali e alla condivisione di alcuni momenti quotidiani con comunità indigene contadine.

### **PROGRAMMA DI VIAGGIO:**

#### **1° giorno:**

#### **PARTENZA DALL'ITALIA ED ARRIVO A LIMA**

Arrivo all'aeroporto di Lima sistemazione nella casa a Tablada del Lurin (periferia sud di Lima).

#### **2° giorno:**

#### **VISITA A VILLA EL SALVADOR E A PACHACAMAC**

Dopo un'introduzione generale sulla realtà del paese inizieremo la conoscenza della periferia estrema di Lima. Qui conosceremo il lavoro che realizza l'associazione «Yachay Wasi» nella baraccopoli di «Corona Santa Rosa» nel cammino con il popolo che risponde quotidianamente alle sfide dell'emarginazione urbana. Dopo andremo a Villa el Salvador e conosceremo le realtà popolari che l'hanno reso famoso. Nel pomeriggio visita a Pachacamac (10 Km da Tablada) dove potremo ammirare il maggior centro cerimoniale della costa sia prima che dopo la conquista dell'impero incaico. Arrivo verso le 18,00. Cena. Pernottamento a Tablada del Lurin.

#### **3° giorno:**

#### **VISITA AL CENTRO DELLA CITTÀ**

La mattina, conosceremo la città di Lima con le sue caratteristiche costruzioni coloniali, oltre alle chiese di stile Barocco, alla Plaza Mayor, alla Cattedrale, al Palazzo del Governo e al Palazzo Municipale. Pranzieremo all'Iprophot (associazione di collaboratrici domestiche) dove conosceremo oltre alla loro difficile situazione di lavoratrici anche la loro visione della realtà del paese così contrastante. Nel pomeriggio visita a Barranco, il quartiere artistico di Lima.

#### **4° giorno:**

#### **VISITA AL MINKA E ARRIVO A PISCO**

La mattina si partirà da casa con tutte le valigie, passeremo per un quartiere socialmente alto per comprendere i contrasti sociali e visiteremo il *Minka*, organizzazione del commercio equo e solidale, che lega moltissime cooperative di artigiani delle comunità andine più povere di cui ne visiteremo due: Unocolla e Taquile. Nel pomeriggio si parte con autobus di linea per Pisco, tipica cittadina della costa. Il viaggio durerà tre ore circa. La famiglia Pacheco riceverà alla fermata e organizzerà le visite del giorno dopo. Serata libera.

#### **5° giorno:**

#### **PISCO: ISOLE BALLESTAS**

La mattina presto la famiglia Pacheco accompagnerà a prendere l'imbarcazione per le isole Ballestas. Qui si potranno ammirare le bellissime isole, dove scopriremo foche, trichechi, pinguini, ecc., in contrasto con l'ambiente desertico che rende un clima affascinante. Al ritorno si visiterà la "**Reserva de Paracas**".

Nel pomeriggio si partirà, sempre con l'autobus, per la città di Nasca o in alternativa a Palpa. A Nasca saremo accolti dal gruppo del Nido del Condor, un'agenzia che organizza le varie visite. In caso di Palpa invece saremo accolti dalla famiglia Tijero nella loro accoglientissima casa immersa nell'incantevole vallata di Palpa. Serata libera.

#### **6° giorno:**

#### **NAZCA (Palpa)**

La mattina si sorvoleranno, a bordo di un piccolo aereo, le famose linee tracciate sulla sabbia del deserto di Nazca circa 2000 anni fa che ricompongono figure geometriche zoomorfe, dal significato ancora oggi sconosciuto. ***In alternativa*** al sorvolo delle linee con l'aereo si può scegliere di andare dalla famiglia Tijero, molto simpatica, che conosce molto profondamente la storia e la cultura della zona di Nasca e Palpa e mostrerà linee simili salendo su una torre che costituisce un punto panoramico a Palpa, dove si può pernottare la sera precedente. La visita continua nell'interessantissimo museo Antonimi.

Si rimarrà tutto il pomeriggio a Nasca o Palpa per visitare altri interessanti siti archeologici e in questo caso si parte per Arequipa alle 11.30 di sera viaggiando tutta la notte in autobus e si arriva alle 8.00 di mattina del giorno dopo.

### **7° giorno:**

#### **AREQUIPA**

Ad Arequipa, la «città bianca» si conoscerà Roberto o altri membri dell'Organizzazione OPANL (*Observatorio de Prisiones Arequipa Niños Libres*) che accompagnerà a visitare la città e si conoscerà anche il *Convento di Santa Catalina*. Pomeriggio si conoscerà il lavoro dell'associazione OPANL attraverso una delle esperienze dell'organizzazione nella periferia della città.

### **8° giorno:**

#### **PARTENZA PER PUNO**

La mattina partenza alle 7.30 da Arequipa per Puno. Qui si passerà per una riserva, dove si ammirano Alpache, Vicogne e altri animali tipici. Arrivo a Puno (3.800 mt) nell'albergo «Manco Capac». Riposo e acclimatamento alla quota. Pomeriggio libero. Si potrà osservare il lago Titicaca da uno dei punti panoramici della città.

### **9° giorno:**

#### **ESTENSIONE VIAGGIO IN BOLIVIA**

Partenza da Puno per La Paz, via Tiahuanaco (281 km: 7 ore circa). Il percorso, ricco di attrattive paesaggistiche, costeggia per un lungo tratto il lago Titicaca per poi proseguire attraverso l'altopiano boliviano. Visita del complesso archeologico di Tiwanaku, e discesa a La Paz. Arrivo nella capitale boliviana e sistemazione in hotel.

### **10° giorno:**

#### **LA PAZ**

Mattinata a disposizione. Nel pomeriggio visita di La Paz ed escursione nella vicina Valle della Luna. Sistemazione in hotel.

### **11° giorno:**

#### **LA PAZ – COPACABANA**

Percorso di ritorno a Puno via Copacabana (311 km: 6 ore circa), cittadina affacciata su una bella e ridente baia del lago Titicaca dove si effettuerà una sosta per visite e passeggiate. Rientro a Puno.

### **12° giorno:**

#### **UNOCOLLA (JULIACA)**

La mattina i responsabili dei comitati del Minka di Unocola, (40 km da Puno), in provincia di Juliaca, verranno per accompagnare alla loro comunità. Si conoscerà l'organizzazione legata, tramite la rete del Minka, al commercio equo e solidale. Si conoscerà come trasformano la fibra di Alpaca in maglioni e in altri oggetti tipici. Si tornerà a Puno nel pomeriggio. La sera verrà all'albergo un responsabile dell'isola di Taquile e ci si metterà d'accordo per il giorno dopo. Serata libera.

### **13° giorno:**

#### **LAGO TITICACA - TAQUILE**

La mattina alle 7.30 circa ci s'imbarcherà per Taquile. Si passerà per le isole flottanti «Uros», costruite solo con la *tortora*, una pianta che cresce nello stesso lago. All'isola Taquile i dirigenti della comunità del villaggio legati anche loro al MINKA ospiteranno presso delle famiglie del posto.

**14° giorno:****TAQUILE**

Tutta la mattinata staremo con questa comunità che mantiene tutte le tradizioni andine *quechua* dove avremo opportunità di conoscerle. Nel pomeriggio ritorno a Puno e pernottamento nella città. Serata libera.

**15° giorno:****PUNO - CUZCO (QOSQO)**

La mattina, partenza per Cuzco. Il viaggio prevede 4 soste per visite a centri archeologici molto interessanti. Arrivo a Cusco verso le 5 di sera e sistemazione presso il Caith, un'istituzione impegnata nella promozione integrale delle bambine lavoratrici domestiche, che possiede una casa alloggio. Serata libera.

**16° giorno:****VISITA AI QOSQO**

Mattinata libera. Nel pomeriggio visita alla cattedrale e si proseguirà con le visite per vedere le rovine Inca nei dintorni di Cusco: Sacsayhuaman, Kenko, Puka Pukara e Tambomachay.

**17° giorno:****VALLE SACRA**

Alle 9:30 si parte per andare alla scoperta della Valle Sacra degli Inca. Si inizia con **Pisac**, con le sue imponenti rovine e il mercato artigianale unico al mondo, dove colori e odori si fondono con un'architettura coloniale e successivamente andremo ad **Urubamba** ci fermeremo per il pranzo. Nel pomeriggio continueremo per **Ollantaytambo**, la meraviglia inka, con la sua fortezza ed il paesino perfettamente conservati. Continueremo il nostro viaggio fino a **Chincheros**, dove visiteremo il Tempio dell'Arcobaleno. In tarda serata torneremo al Caith.

**18° giorno:****AGUAS CALIENTES**

La mattina presto si partirà per Aguas Calientes, la stazione per andare a visitare Machu Picchu. Il pomeriggio è libero e si potrà andare ai «bagni dell'Inka» le acque termali della zona godendosi la vegetazione tipica della zona che è foresta alta.

**19° giorno:****MACHU PICCHU**

La mattina all'alba si salirà alla cittadella di Machu Picchu. Dopo il tour di 2 ore si rimarrà lì per il resto della mattinata contemplando quella che è considerata una delle sette meraviglie del mondo. Nel pomeriggio si ritornerà a Cuzco sempre al «Caith».

**20° giorno:**

Giornata libera al **Cuzco**.

**21° giorno:****CUZCO - LIMA**

Partenza il pomeriggio da Cusco per raggiungere la città di Lima e da qui partenza per l'Italia.

**22° giorno:**

Arrivo in Italia.

**Il programma di viaggio può subire variazioni sia per quanto riguarda gli incontri che l'itinerario. Tali modificazioni possono essere determinate dalla momentanea indisponibilità delle comunità ospitanti o da variazioni delle condizioni sociali ed ambientali che si determinano nel momento in cui si effettua il viaggio.**

**MODALITÀ DI EFFETTUAZIONE DEL VIAGGIO:**

Viaggio effettuato in modalità "pacchetto tutto compreso" più "fondo personale".

Viaggio con coordinatore locale e accompagnatore italiano (previsto solo per gruppi di almeno 8 persone), trasporti interni con autobus gran turismo, un collegamento aereo interno, alloggio

in piccole pensioni a gestione familiare, presso famiglie locali e nella casa alloggio del Caith. Alcune parti del viaggio sono autogestite (quando non c'è l'accompagnatore) in questo è comunque garantita la presenza di accompagnatori locali per ogni tappa del viaggio.

**L'accompagnatore italiano è un accompagnatore non professionista che funge da coordinatore e mediatore culturale.**

**COSTO DEL VIAGGIO A PERSONA con estensione Bolivia senza Colca**

**€ 2.190 a persona + volo aereo**, così ripartiti:

**Quota di partecipazione, da versare in agenzia: 2.000**

Fondo personale, da portare in loco: **205 dollari**, circa 190 euro

**Costo del Volo aereo a partire da 1.000 €** (tasse e diritti d'agenzia inclusi)

**La quota di partecipazione comprende:**

- Pullman di collegamento per tutte le destinazioni + tratta aerea Cuzco-Lima (il biglietto verrà consegnato a Lima da G.Vaccaro).
- Accompagnamento ed entrata nei singoli luoghi e musei visitati
- Tutti i pernottamenti
- Tour alle Isole Ballestas
- Sorvolo linee di Nazca
- Trasferimento in Bolivia e visita di La Paz e Copacabana.
- Tasse municipali e aeroportuali eccetto quelle contenute nel fondo personale.
- assicurazioni infortuni di viaggio e medico-bagaglio
- assicurazione contro annullamento viaggio
- organizzazione tecnica
- spese di segreteria e di spedizione
- contributo all'Associazione Planet Viaggiatori Responsabili
- materiale informativo pre-viaggio

**La quota di Fondo Personale comprende:**

- Tutti i pranzi e cene: si prevede un menù al prezzo di 15 soles a pasto (\$ 5), per un totale di \$ 160. Si pranzerà in luoghi semplici dove il cibo è sicuro, su consiglio dell'accompagnatore.
- Tassa d'imbarco all'aeroporto di Lima, l'ultimo giorno prima di ripartire dal Perù per l'Italia (\$ 27 a persona).
- Visita alla Comunità di Unocola
- Tassa d'imbarco nell'aeroporto di Cuzco per la tratta Cuzco-Lima. (\$ 5)
- Tasse di imbarco in alcuni terminal autobus (\$ 3).

**La quota non comprende:**

- le bevande
- tutto quanto non espressamente citato alla voce "la quota comprende"

La **cifra** stabilita prevede un certo tipo di vitto e alloggio e nel caso si desiderino delle sistemazioni diverse il maggior valore sarà a carico del cliente.

**NUMERO MINIMO PARTECIPANTI: 2 persone**

Il numero totale di partecipanti e la conseguente presenza dell'accompagnatore sarà reso noto a 20 giorni dalla partenza.

**NOTIZIE UTILI**

**DOCUMENTI: E' necessario il passaporto in corso di validità di 6 mesi.**

All'ingresso in Perù, compilando un modulo che si riceverà in aereo prima di atterrare, si riceve un visto turistico di 90 giorni.

Sono espone in seguito anche informazioni utili per coloro che abbiamo optato per un'estensione dell'itinerario con destinazione Bolivia o selva amazzonica.

Stati	Visto	Validità minima passaporto	Vaccinazioni obbligatorie	Vaccinazioni o profilassi consigliati	Fuso orario	Lingua	Moneta locale Valore in euro
Perù	No	6 mesi	----	Febbre gialla antimalarica Antitifica	- 5	Spagnolo	<b>1€ = 4.24 SOL</b>
Bolivia	No	6 mesi	----	Febbre gialla antimalarica Antitifica	- 4	Spagnolo	<b>1€ = 11 Boliviani</b>

**VACCINAZIONI:** Obbligatorie solo per la selva amazzonica: **febbre gialla**; la vaccinazione contro la febbre gialla e la profilassi antimalarica sono consigliate a coloro che effettuino un viaggio comprendente l'area amazzonica in Perù o in Ecuador o la regione di Santa Cruz in Bolivia. In particolare segnaliamo che la febbre gialla (validità 10 anni) è obbligatoria per coloro che si rechino nell'area di Puerto Maldonado.  
Consigliate: **antitifica** sempre.

**LA SALUTE DURANTE IL VIAGGIO:** L'affluenza sempre maggiore di visitatori da tutto il mondo ha contribuito a migliorare i collegamenti interni, soprattutto aerei, con voli giornalieri anche frequenti tra le principali località e la capitale dove si trovano le strutture ospedaliere più attrezzate. Esistono poi, nelle città più importanti come Cuzco, Arequipa, Trujillo, cliniche private di buon livello.

Ad elevate altitudini è probabile che si verifichino problemi alle vie respiratorie, quali mal di gola, raffreddori...

In Perù si trovano tutti i tipi di medicinali, però è consigliabile riferirsi al principio attivo piuttosto che al nome commerciale (es. Paracetamolo invece di Tachipirina). Zanzare sul Machu Picchu ed eventuali problemi intestinali.

Pertanto si consiglia: Bactrim – Aspirina effervescente – Autan forte.

Sul posto si acquista Tonopam per il male d'altezza.

Le medicine si possono acquistare tutte sul posto "a numero" (es. 3 aspirine). Non serve la Amuchina.

**ALTITUDINE:** L'altitudine preserva le regioni andine dai rischi sanitari propri delle aree subtropicali ma può comportare problemi di adattamento durante i primi giorni di permanenza in quota. Infatti un organismo abituato a vivere a bassa quota è incapace di adattarsi rapidamente alla diminuzione di ossigeno che inizia a manifestarsi a partire dai 2000 metri. Maggior affaticamento, mal di testa, debolezza diffusa, insonnia, mancanza di appetito, leggera nausea, leggera tachicardia e talvolta tosse o laringiti sono alcuni sintomi del mal di montagna (in peruviano *soroche*) che accusa generalmente il turista durante i primi giorni di permanenza e costituiscono reazioni normali di adattamento dell'organismo alla quota elevata. Si tratta generalmente di sintomi lievi che scompaiono in un paio di giorni. Nell'eventualità comunque che un partecipante accusasse una seria sintomatologia i medici locali offrono una qualificata assistenza. La migliore prevenzione al mal di montagna si basa su semplici accorgimenti: durante i primi giorni in altitudine è buona norma evitare il fumo, l'alcool, le fatiche o camminate eccessive e gli appesantimenti di stomaco. Riposo, moderato consumo di cibo, abbondante ingestione di liquidi e caldi capi di vestiario sono i primi accorgimenti da tenere presenti. L'altitudine inoltre può provocare, soprattutto in presenza di clima secco e ventoso, leggeri sintomi di disidratazione ai quali è possibile ovviare bevendo molti liquidi per facilitare l'ossigenazione e lo smaltimento delle tossine. Negli alberghi situati nelle località che si trovano ad altitudini elevate, è consuetudine offrire il famoso *mate de coca*, infuso di foglie di coca molto diffuso nei Paesi andini, che ha effetti tonificanti sull'organismo e può contribuire a prevenire o alleviare i sintomi del mal di montagna.

**PRECAUZIONI IGIENICHE:** In viaggio è sempre bene tenere presenti alcune semplici regole igienico-sanitarie atte a prevenire quelle problematiche determinate dal cambiamento di clima, ambiente, abitudini alimentari, che ogni viaggiatore esperto ha fatto proprie:

- Non bere mai acqua che non sia bollita o acqua e bevande che non siano contenute in bottiglie sigillate;
- Evitare l'uso del ghiaccio;
- Evitare il latte e i suoi derivati, a meno che siano stati preventivamente pastorizzati
- Evitare il consumo di verdure, carne e pesci crudi e optare per la frutta che si deve sbucciare;
- Non acquistare i cibi dagli ambulanti;
- Non camminare a piedi nudi.

**A CHI E' SCONSIGLIATO IL VIAGGIO IN PERU':** E' sconsigliata la visita delle località poste a notevoli altitudini senza avere prima interpellato un medico a coloro che soffrono di:

- Disturbi cardiocircolatori come cardiopatie o ipertensione arteriosa;
- Disturbi respiratori come bronchiti recidivanti, asma, enfisema.

**FUSO ORARIO:** Ora legale: 6 ore  
Ora solare: 7 ore

**ELETTRICITA':** Corrente a 220 volts a seconda delle zone. E' necessario utilizzare prese di tipo americano a lamelle piatte.

**CUCINA:** La cucina è molto variata secondo le zone.

**Nella costa:** cucina creola: pesce marinato e in zuppa; arrostiti con salse piccanti; pollo con riso; o in salse varie; spezzatini.

**Nelle Ande:** brodi, carne, verdure, patate, Mais.

**Nella Selva:** pesce, cinghiale, verdure, gran varietà di frutta durante tutto l'anno.

**CLIMA: Sulla costa:** la temperatura varia tra i 13 e 15 gradi però la sensazione è di freddo per la forte umidità. L'abbigliamento consigliato è quello autunnale in Italia. A Lima la temperatura media è di 18°, senza sole nei mesi da aprile a novembre; 25° - 28° nei mesi estivi.

**Sulle Ande:** clima secco con sbalzi di temperatura durante il giorno tra la mattina presto, sera (3-4 gradi) e mezzodì molto caldo.

**Nella Selva:** clima caldo umido con pioggia intermittente.

**DA LEGGERE: Arguedas:** "I Fiumi profondi" - "Tutte le stirpi"- "Saggi antropologici"

**Vargas Llosa:** "Conversazioni nella cattedrale"- "La città dei cani" - "La casa verde"

Gli scritti di **José Carlos Mariategui.**

**Manuel Scorza:** "Storia di Barabombo l'invisibile" - "Rulli di Tamburo per Rancas"- "Il cavaliere insonne"

**Bryce Echenique:** "La vita esagerata di Martìn Romana" - "Un mondo per Giulio"

Gli scritti di **José Carlos Mariategui.**

Per le **condizioni contrattuali**, consultate il sito internet o richiedetele direttamente in agenzia. Le stesse condizioni sono depositate presso la Provincia di Verona all'ufficio del turismo.

**NOTA BENE:** Si raccomanda di accertarsi di essere in possesso di tutti i **documenti necessari** all'effettuazione del viaggio (passaporto in corso di validità minima richiesta nei paesi visitati, eventuali visti e **vaccinazioni obbligatorie**).

Nel caso in cui il volo transiti per gli USA, accertarsi che il **passaporto** sia idoneo al transito nel territorio degli Stati Uniti.

Verificare inoltre di essere in regola con eventuali vaccinazioni obbligatorie, in particolare ponete attenzione all'obbligo di vaccinazione contro la **febbre gialla** che viene richiesta a seconda del paese di provenienza (nel caso di permanenza in più stati).

Le **date** sono indicative, sebbene possano al massimo variare di uno/due giorni in base alle disponibilità dei vettori aerei.

Le **date** si riferiscono ai viaggi di gruppo, in alcuni casi è possibile fare richiesta per effettuare viaggi in altri periodi. Verrà in tal caso contattato il corrispondente locale e vagliata la possibilità di partire ugualmente.

#### **DATE PARTENZE DI GRUPPO 2010**

6 marzo - 27 marzo

1 aprile - 22 aprile

30 aprile - 21 maggio

5 giugno - 26 giugno

3 luglio - 24 luglio

**1 agosto - 22 agosto**  
**(voli già prenotati con Iberia)**

10 settembre - 1 ottobre

9 ottobre - 30 ottobre

6 novembre - 27 novembre

23 dicembre - 9 gennaio 2011

15 gennaio - 5 febbraio 2011

12 febbraio - 5 marzo 2011

#### **Organizzazione tecnica:**



#### **INFORMAZIONI:**

Planet Viaggiatori Responsabili

Lungadige Porta Vittoria, 21

37129 VERONA

Tel: 045-594061 Fax: 045-8047932

E-mail: [viaggiresponsabili@planetviaggi.it](mailto:viaggiresponsabili@planetviaggi.it)

Skype: planet.viaggi.responsabili

**[www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)**