

# PERÙ 2013

## FORESTA DI TARAPOTO



In collaborazione con l'Ong **TERRA NUOVA, Yachaywasi** (Lima).

**PERÙ** — FORESTA DI TARAPOTO  
**21 GIORNI 2013**



### FINALITA' DEL VIAGGIO:

Un viaggio di turismo responsabile si basa su principi di equità economica, tolleranza, rispetto, conoscenza e incontro.

Porta a visitare le bellezze naturali, storiche e artistiche del paese visitato, dando però un "valore aggiunto" al viaggio: l'incontro con le popolazioni locali è visto come momento centrale dell'esperienza turistica, rendendo il viaggio un'imperdibile occasione di conoscenza di un altro popolo, delle sue tradizioni, dei suoi usi e costumi, in un'ottica di scambio culturale.

Un viaggio responsabile mira a sostenere le economie locali dei paesi di destinazione utilizzando, per quanto possibile, servizi locali e lasciando dunque la maggior parte dei proventi turistici alle popolazioni locali.

Le comunità visitate sono protagoniste nella gestione del viaggio o di una parte di esso, nonché dirette beneficiarie dei risultati economici che ne derivano.



## **IL VIAGGIO:**

Conoscere a fondo il Perù, attraverso un'immersione totale nel mondo incarico e andino, culla di antiche civiltà la cui origine ancora oggi è avvolta nel mistero, nello scenario impareggiabile che va delle innevate e scintillanti vette andine fino alla immensa distesa della foresta amazzonica.

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 e sistemazione nella casa a Tablada del Lurin (periferia sud di Lima).

### **2° giorno:**

#### **LIMA E DINTORNI. PARTENZA PER PISCO.**

Al mattino, 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. Conosceremo poi il centro storico della 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. Visiteremo il quartiere di Miraflores e ci sposteremo a Barranco, il quartiere artistico di Lima. 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.

Altre escursioni possibili nei dintorni di Lima:

#### **1) VISITA A VILLA EL SALVADOR**

Visiteremo il distretto di Villa el Salvador e conosceremo le realtà popolari che l'hanno reso famoso. Si tratta di una municipalità storica di Lima che ha visto protagonisti e fondatori della sua storia grandi e famosi personaggi come Maria Elena Moyano, promotrice instancabile di uno spirito di solidarietà costruttivo ed autentico; si dedicò all'organizzazione delle donne (sua la fondazione della Federazione delle Donne) e all'istruzione dei bambini e divenne, man mano che la presenza del terrorismo si faceva sempre più minacciosa, il simbolo del coraggio e della resistenza, della non violenza e della giustizia sociale. Altro personaggio di rilievo nella vita sociale e politica di tutto il Perù fu Primo Alcalde Distrettuale di Villa, Michel Azcueta, candidato al Premio Nobel per la Pace nel 1986, promotore di pace e dello sviluppo di Villa el Salvador.

#### **2) PROGETTI SOCIALI**

Accompagnati dai promotori dell'Associazione Yachay Wasi, avremo modo di conoscere altre realtà associative che si occupano di sviluppo sociale a Lima e nella periferia della città, in particolare dedicandosi alle categorie più sensibili come donne, bambini, sindacati ed organizzazioni del commercio equo-solidale.

#### **3) VISITA A PACHACAMAC**

Nel sito archeologico di Pachacamac (10 Km da Tablada a sud di Lima) potremo conoscere il maggior centro cerimoniale della costa sia prima che dopo la conquista dell'impero incaico ed ammirare parte dei manufatti rinvenuti nel Museo del Sito. L'antica città è uno dei siti archeologici più importanti del Perù. È situata a circa 40 km a sud est di Lima, nella Valle del fiume *Lurín*, su un promontorio desertico, a meno di un chilometro dal mare. Il sito ha visto

una lunga frequentazione: la maggior parte degli edifici e dei templi risale al periodo compreso tra l'800 e il 1450 d.C. ma alcune costruzioni, tra cui diverse piramidi, un cimitero, alcuni affreschi ed una serie di costruzioni, chiamate "adobitos" (costruite, cioè, con mattoni di "adobe" di piccole dimensioni) sono più antiche e risalgono al 200 a.C. - 600 d.C. Un periodo di fiorente attività fu tra il 600 - 800 d.C. quando la civiltà Huari si adoperò per costruire una vera e propria città, facendone uso, probabilmente, come centro amministrativo. In seguito alla conquista incaica, il sito mantenne il suo carattere cerimoniale e venne ulteriormente ampliato con altri cinque edifici, compreso il Tempio del Sole, situato sulla piazza principale.

#### **4) MUSEI DI LIMA**

I musei di Lima sono numerosissimi, circa una sessantina, e forniscono una vasta gamma di attività culturali e di forme artistiche sia peruviane che internazionali.

Museo de la Nación: propone una serie di mostre itineranti incentrate sul Perù, sul suo sviluppo storico, sociale e politico. Accanto a queste, alcune sale sono dedicate ad una pagina di storia peruviana molto recente, con una mostra permanente sul fenomeno di Sendero Luminoso.

Museo di Archeologia & Antropologia del Perù, dove vi sarà la fantastica opportunità di imparare tutto sulla storia delle diverse civiltà precolombiane del Paese, a partire dalle più antiche sino all'impero degli Inca. Sono esposti i reperti archeologici (vasi in argilla, mummie, utensili, tessuti e altri) delle civiltà settentrionali come i Moche, Chimù e Virù; i Chavín, nelle Ande centrali; i Paracas e Nazca, a sud, e altre presenti sul territorio dell'antico e vastissimo Impero Inca.

Museo dell'Oro: collezione privata del señor Miguel Mujica Gallo che raccolse originali e répliche di manufatti in oro, splendidi esempi dell'alto livello raggiunto dalle civiltà pre-incaiche, in particolare delle culture Mochica, Chimú e Nasca. Contiene inoltre un'area denominata Museo de Armas, con pezzi risalenti al secolo XVI e successivi.

#### **3° 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 Palpa. A Palpa saremo ospitati dalla famiglia Tijero nella loro accoglientissima casa immersa nell'incantevole vallata di Palpa. Serata libera.

#### **4° giorno:**

##### **PALPA – ZONA DI NAZCA**

A Palpa saremo accompagnati ed ospiti della famiglia Tijero, che conosce molto bene la storia e la cultura della zona di Nasca e Palpa, e ci mostrerà linee simili a quelle che si vedono a Nazca da una torre che costituisce uno spettacolare punto panoramico. Le linee di Nasca furono tracciate sulla sabbia del deserto circa 2000 anni fa; questi solchi ricompongono figure geometriche zoomorfe dal significato ancora oggi sconosciuto. La visita continua nell'interessantissimo museo Antonini. Si visiteranno altri siti archeologici a Palpa, si partirà poi per Arequipa alle 23.30 e si viaggerà tutta la notte in autobus, arrivando a destinazione il mattino successivo.

#### **5° 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*. Nel pomeriggio si conoscerà il lavoro dell'associazione OPANL attraverso una delle esperienze dell'organizzazione nella periferia della città.

#### **6° giorno:**

##### **PARTENZA PER PUNO**

La mattina partenza 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 acclimatemento alla quota. Pomeriggio libero. Si potrà osservare il lago Titicaca da uno dei punti panoramici della città.

#### **7° 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 *totora*, un giunco 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.

#### **8° giorno:**

##### **TAQUILE - PUNO**

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

#### **9° giorno:**

##### **PUNO - CUZCO (QOSQO)**

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

#### **10° giorno:**

##### **VISITA A QOSQO:**

Nella mattinata visita alle bellezze della città, in particolare alla Cattedrale e al **Coricancha** (dalla parola Quechua *Quri Kancha*, "cortile d'oro"), identificato con il Tempio del Sole del Qosqo, l'area sacra più importante di tutto l'Impero Inca. Successivamente, andremo a visitare le rovine inca vicine alla città. Prima visiteremo Tambomachay, i "bagni dell'Inca", passeremo per la fortezza di **Puka Pukara** (un tambo usato dai "Chaskis"), visiteremo il **tempio della Luna** (osservatorio astronomico lunare), la *huaca* di **Qenqo** (il tempio del serpente, del condor e del puma), per terminare con l'incredibile fortezza di **Sacsayhuaman** e le sue imponenti muraglie.

#### **11° giorno:**

##### **VALLE SACRA – AGUAS CALIENTES**

Al mattino partiremo per **Chincheros**, dove visiteremo il Tempio dell'Arcobaleno ed i mercatini tipici; interessante è la sosta ad un laboratorio artigianale in cui si producono tessuti con tecniche ancestrali che poi vengono tinti con colori naturali. Proseguendo il nostro viaggio visiteremo **Moray** (antico sito inca in cui enormi terrazzamenti esposti al sole ospitavano probabilmente un laboratorio agricolo ed esperimenti sui diversi tipi di coltura), e il paese di **Maras**, con le impressionanti saline immerse in un paesaggio da mozzare il fiato. Passeremo poi per **Urubamba** e proseguiremo per **Ollantaytambo**, la meraviglia inka, con la sua fortezza ed il paesino perfettamente conservati. Qui prenderemo il treno per **Aguas Calientes**, la stazione di partenza per visitare Machu Picchu. All'arrivo, dopo la sistemazione in hotel, in base all'orario sarà possibile bagnarsi nelle acque termali dei «bagni dell'Inka» (aperti fino a tardi) o godersi una passeggiata nella vegetazione tipica della zona che è foresta alta.

#### **12° 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 7 meraviglie del mondo. Nel pomeriggio si ritornerà a Cuzco sempre al «Caith».

#### **13° giorno:**

##### **CUZCO – LIMA – TARAPOTO**

Partenza il mattino da Cuzco con arrivo a Lima e quindi nel pomeriggio partenza per Tarapoto con volo interno. Sistemazione in hotel.

#### **14° giorno: TARAPOTO**

Giorno libero dedicato al relax o alla scoperta della cittadina di Tarapoto e dei dintorni, ricchi di fiumi, cascate e lagune.

#### **15° giorno: YURIMAGUAS**

Al mattino trasferimento a Yurimaguas con servizio privato (circa 2.30 di auto). Sistemazione in hotel. Giornata di approfondimento sulle tematiche legate alla foresta amazzonica peruviana condotta dagli operatori di Terra Nuova. Visita alla sede di Terra Nuova con illustrazione delle attività previste nei giorni in foresta.

Nel pomeriggio visita alla casa degli sciamani per un approfondimento sulla cultura Shawi; il viaggio in foresta infatti sarà tutto all'interno delle aree delle comunità indigene Shawi. Possibile incontro con il pittore locale Sauri esperto della cultura Shawi.

#### **16° giorno:**

##### **MUNICHIS – SAN GABRIEL DE VARADERO**

Partenza al mattino presto in mototaxi per **Munichis** ( porto fluviale ) dove ci imbarcheremo su barche a motore per risalire il fiume Paranapura. Dopo circa 4 ore di viaggio, raggiungeremo **San Gabriel de Varadero**, piccolo paese "ribeño" abitato sia da *mestizos* che da famiglie di etnia Shawi. Ci troviamo qui nel cuore della foresta amazzonica. Potremo conoscere alcune attività promosse da Terra Nuova in questa zona, tra cui la piscicoltura.

Cena tipica Shawi (a base di pesci, cicinata e foglie). Pernottamento.

#### **17° giorno:**

##### **BALSAPUERTO**

Risaliremo il fiume **Chaquiyacu** per 5/6 ore circa utilizzando delle canoe a motore (peke-peke). Raggiungeremo il villaggio di **Balsapuerto** dove saremo accolti dalla cordiale comunità di famiglie Shawi che anche qui convivono con un gruppo di *mestizos*. Potremo visitare le artigiane nelle loro case dove ci mostreranno il proprio lavoro. Alcune ci permetteranno di vedere come preparano piatti e pentole d'argilla, altre come sanno tessere il cotone locale con il telaio. Serata con balli tipici Shawi. Cena e pernottamento.

#### **18° giorno: ESCURSIONI NELLA SELVA con esperte guide locali.**

Vengono proposte due escursioni. La prima, per viaggiatori allenati, alla **Pietra di Cumpanama** ( circa 7 ore di cammino). Attraverso 14 fiumiciattoli, il tracciato ci permetterà di ammirare le bellezze della selva e di raggiungere la Pietra di Cumpanama, famosa per le sue incisioni rupestri. Potremo anche fare un bagno ristoratore sotto una cascata nelle vicinanze. Una seconda escursione, dedicata a viaggiatori meno allenati, ci permetterà di scoprire l'area verde nei dintorni di Balsapuerto e raggiungeremo la Comunità di Puerto Libre (circa 3 ore di cammino).

#### **19° giorno: ESCURSIONE NELLA SELVA – COMUNITA' DI CANOA PUERTO**

E' una distensiva passeggiata a contatto con la natura, con la possibilità di bagni nel fiume.

Arrivati al villaggio, accolti da danze tipiche, potremo immergerci completamente nella cultura Shawi.

#### **20° giorno:**

##### **YURIMAGUAS - TARAPOTO**

Ritorno a Yurimaguas ridiscendendo i fiumi Cachillacu e Paranapura. Ritorno a Tarapoto e pernottamento.

#### **21° giorno:**

##### **Tarapoto – Lima – Italia**

Partenza da Tarapoto al mattino con arrivo a Lima dopo circa 1 ora di volo. Partenza alla sera da Lima per il rientro in Italia.

#### **22° giorno:**

Arrivo in Italia.

### **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 (calcolato su un minimo di 2 persone):**

**€ 2.600,00 a persona + voli aerei**, così ripartiti:

Quota di partecipazione, da versare in agenzia: **€ 2400,00** (Perù andino: € 1.510; Foresta: € 250 + € circa 200 di voli interni da e per Tarapoto)

Fondo personale, da portare in loco: **€ 200,00**

Costo del Volo aereo a partire da: **€ 1.000,00** tasse e diritti di agenzia inclusi.

#### **La quota di partecipazione comprende:**

- Pullman di collegamento per tutte le destinazioni + tratta aerea Cuzco-Lima
- Voli Lima - Tarapoto - Lima
- Accompagnamento ed entrata nei singoli luoghi e musei visitati
- Tutti i pernottamenti
- Tour alle Isole Ballestas
- Viaggio nella foresta di Yurimaguas
- 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 le cene: si prevede un menù al prezzo di 20 soles a pasto (circa 6 €), per un totale di circa 150 €. Si pranzerà in luoghi semplici dove il cibo è sicuro, su consiglio dell'accompagnatore
- 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.

### **NOTIZIE UTILI**

**Capitale:** Lima

**Superficie:** 1.285.220 Km<sup>2</sup>

**Abitanti:** 27.968.365

**Religione:** cattolici 89,2%, protestanti 6,6%, altri 4,2%

**Lingua:** spagnolo, quechua e aymará (ufficiali)

**Moneta:** nuevo sol. Cambio 1 € = 3.69 nuevo sol (aggiornato al 11 Novembre 2011)\*

**\* CONSIGLIAMO DI PORTARE DOLLARI USA IN BANCONOTE INTEGRE (CHE NON PRESENTINO TAGLI)**

**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€ = 3.26 SOL</b>

#### **GUIDE – ACCOMPAGNAMENTO:**

Il viaggio viene effettuato senza accompagnatore per tutto il percorso, mentre per ogni tappa del viaggio c'è chi viene ad accogliervi ed ad accompagnarvi. Non c'è fisicamente chi sta con voi nelle tratte di collegamento tra una città e l'altra. Il coordinatore del viaggio è Giovanni Vaccaro o Nancy Ortiz che risiedono a Lima ed in ogni momento sono contattabili per eventuali disguidi e che continuamente saranno in contatto con voi.

Le guide accompagnatrici fungono da mediatori culturali e parlano normalmente spagnolo; a Lima e a Cuzco troverete italiani che lavorano a fianco dei peruviani in progetti di cooperazione.

#### **SPOSTAMENTI- TRASPORTI:**

Il biglietto aereo da Cuzco a Lima verrà consegnato a Lima da G.Vaccaro come pure le prenotazioni dei pullman dei trasferimenti interni.

E' possibile, soprattutto al Cusco, compiere dei percorsi con guide per ascendere al Machu Picchu (trekking dell' Inca) da prenotare con un certo anticipo. In ogni caso, questo è assolutamente facoltativo. Il trekking può durare 1 -2 -3 giorni e non è particolarmente difficile.

Gli spostamenti a Lima avvengono con pulmino privato, i trasferimenti sulle lunghe distanze (Lima - Nazca, Nazca - Arequipa, Arequipa - Puno con pullman gran turismo di linea, la tratta Puno - Cuzco con il pullman turistico che permetterà visitare alcuni siti durante il cammino, la tratta Tarapoto - Yurimaguas con servizio privato, ed infine le tratte Cuzco - Lima, Lima - Tarapoto - Lima con un volo di linea).

Giovanni Vaccaro, il nostro coordinatore del viaggio che risiede a Lima, si incarica di prenotare tutti gli spostamenti, per questo viene richiesto il numero di passaporto e la data di nascita (indispensabili per la prenotazione).

L'unico tratto di viaggio che viene fatto di notte è il Nazca - Arequipa.

In caso di partenze di gruppo (3 o più viaggiatori) il percorso da Lima a Nazca - Palpa, comprensivo della sosta a Pisco, verrà effettuato con pulmino privato.

Una volta entrati nell'area archeologica di Macchu Picchu, ricordiamo che la salita al Wayna Picchu è facoltativa e prevede una prenotazione precedente (che è meglio effettuare direttamente in agenzia prima della partenza, dato il numero limitato di posti disponibili al giorno) e un supplemento da pagarsi in loco.

#### **MUSEI:**

A Lima sono **inclusi** nel nostro viaggio il Museo de la Nación e il Museo di Pachacamac.

Altri musei, come il museo di antropología e archeología o il museo dell'oro (che è privato) si possono visitare, ma il **costo è a parte**.

I musei il lunedì sono normalmente chiusi.

### **SISTEMAZIONI – ALLOGGI:**

A Lima si è ospitati a casa di Giovanni Vaccaro (nostro coordinatore del viaggio) o di altre istituzioni che lavorano con i bambini. Tutte le sistemazioni sono decorose, e non richiedono particolari doti di adattamento. A Pisco e a Palpa si sarà ospiti da famiglie del luogo. Ad Arequipa e Puno si è ospitati in piccoli alberghi molto accoglienti. Sul lago Titicaca dalla Comunità (questa è la notte più spartana del viaggio). Nell'isola non c'è l'energia elettrica e si consiglia portarsi una torcia. In foresta l'energia elettrica sarà garantita solo in alcune fasce orarie e a seconda del periodo dell'anno; a San Gabriel de Varadero alloggeremo in un "hospedaje" spartano ma accogliente mentre le notti a Balsapuerto saranno trascorse in un alloggio dedicato ai turisti nell'area della Comunità Shawi. Quando si è al Cuzco si è ospiti del CAITH, un'istituzione che lavora con le bambine "invisibili" delle Ande, la sistemazione è molto accogliente e decorosa. In nessun viaggio viene richiesto il sacco a pelo.

**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 Lima, Cuzco, Arequipa, Trujillo, cliniche private di buon livello.

Ad elevate altitudini è probabile che si verifichino problemi di mal di montagna e 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.

**VALUTA:** Si consiglia di portare dollari perfettamente integri e in appoggio la carta di credito Visa o Master Card così si possono ritirare direttamente i soldi dal Bancomat.

Il cambio da dollari a Nuevo Sol si può fare in strada con cambisti autorizzati, consigliati dagli accompagnatori.

**ELETTRICITA':** Corrente a 220 volts a seconda delle zone. E' meglio avere un adattatore per 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 di alpaca e lama, cuy (porcellino d'india) verdure, patate, mais.

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

#### **CLIMA:**

Il clima del Perù a causa della sua notevole estensione da nord a sud e alla differenza d'altezza tra le varie aree del paese si presenta **molto vario**. Il clima del paese è grandemente influenzato dalla presenza della catena della Ande e da quella della fredda corrente di Humboldt lungo le coste dell'oceano Pacifico.

**Sulla costa:** il clima è sub-tropicale arido con pochissime precipitazioni. A Lima la temperatura media è di 18°. L'abbigliamento consigliato è quello autunnale in Italia.

**Sulle Ande:** il clima presenta due stagioni una estiva piovosa (dicembre-marzo) e una invernale secca e caratterizzata da forti escursioni termiche tra il giorno (anche molto caldo, ) e la notte (rigida, fino a 0°).

**Nella Selva:** L'area amazzonica ha clima caldo umido con piogge durante tutto l'anno e una breve stagione relativamente secca tra giugno e agosto.

#### **ABBIGLIAMENTO:**

Raccomandiamo di portarsi una **giacca a vento invernale** (ad esempio con piumino d'oca) in quanto in Perù siamo in presenza di forti escursioni termiche soprattutto in altipiano. Bisogna quindi vestirsi "a cipolla". Nel tratto di viaggio da Lima ad Arequipa il clima è desertico ma la temperatura si mantiene sui 18-20°. Durante l'escursione al Colca (che supera i 4.000 metri) e nell'altipiano da Puno a Cuzco il clima è secco e con forte escursioni termiche tra il giorno e la notte (di notte la temperatura scende a 0°) e tra le zone soleggiate e quelle in ombra. Per questo raccomandiamo la giacca a vento, anche capi d'abbigliamento estivi per le giornate di sole.

Consigliamo anche di portare un asciugamano ed eventualmente un sacco lenzuolo per l'isola di Taquile. (dove non c'è corrente elettrica).

Per camminare: scarpe da ginnastica o da trekking leggere.

**DA LEGGERE: Arguedas:** "I Fiumi profondi" – "Tutte le stirpi"- "Saggi antropologici"  
**Vargas Llosa:** "Conversazioni nella cattedrale"- "La città dei cani" – "La casa verde"  
**Manuel Scorza:** "Storia di Garabombo l'invisibile" – "Rulli di Tamburo per Rancas"- "Il cavaliere insonne"  
**Bryce Echenique:** "La vita esagerata di Martin Romana" - "Un mondo per Giulio"  
**José Carlos Mariategui:** "Sette saggi sulla realtà peruviana"

Per le **condizioni contrattuali** consultate il sito internet o richiedetele 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 2013**

12 gennaio - 01 febbraio  
02 febbraio - 22 febbraio  
16 marzo - 05 aprile  
20 aprile - 10 maggio  
18 maggio - 07 giugno  
15 giugno - 05 luglio  
06 luglio - 26 agosto  
03 agosto - 23 agosto  
07 settembre - 27 settembre  
05 ottobre - 25 ottobre  
01 novembre - 21 novembre  
30 novembre - 20 dicembre  
21 dicembre - 10 gennaio 2014  
18 gennaio - 07 febbraio 2014

**Altre date su richiesta**

#### **ORGANIZZAZIONE TECNICA:**



#### **INFORMAZIONI:**

Planet Viaggi Responsabili  
Via Vasco de Gama 12/a  
37138 VERONA  
Tel: 045-8342630  
E-mail: [viaggiresponsabili@planetviaggi.it](mailto:viaggiresponsabili@planetviaggi.it)  
Skype: planet.viaggi.responsabili  
**[www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)**