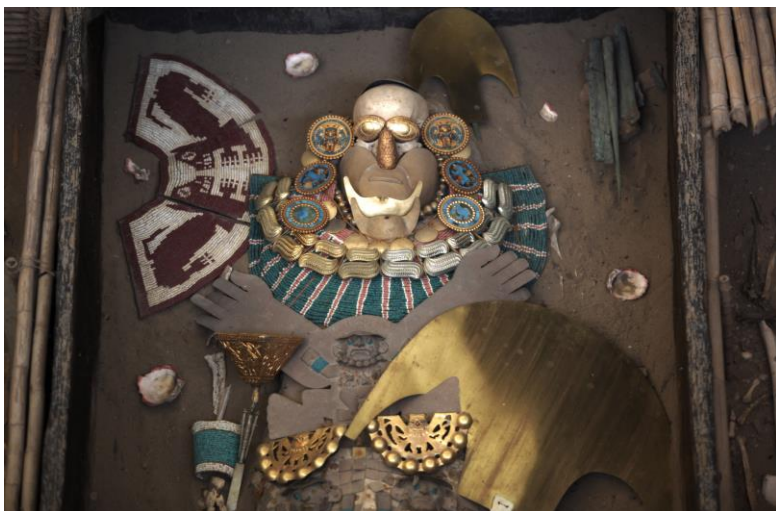


# PERÙ *Le culture del Nord - 2019*

## *Viaggio di 20 giorni*

In collaborazione con l'associazione **YachayWasi** di Lima



**In qualunque periodo dell'anno**, per un minimo di anche 2 sole persone

### **Perché viaggiare responsabile?**

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 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.

L'itinerario parte da Lima dove, oltre alla città, si conoscerà il lavoro che realizza l'associazione "**Yachay Wasi**" nella baraccopoli di



"Corona Santa Rosa" e si potranno visitare anche altre realtà associative che si occupano di sviluppo sociale nella città e in periferia, in particolare dedicandosi alle categorie più sensibili come donne, bambini, sindacati ed organizzazioni del commercio equo-solidale.

Quindi si scenderà lungo la costa per conoscere **Paracas**, la bellissima riserva naturale e le isole Ballestas, tra leoni marini e pinguini, sorvolati da una miriade di uccelli tipici della zona. Poi si lascerà la costa, passando dall'**Oasi di Huacachina** circondata da altissime dune per arrivare a **Nasca** dove il deserto è segnato dalle misteriose miriadi di linee, figure geometriche e disegni da poter essere sorvolate o semplicemente avvistate da un punto di osservazione; la tappa successiva sarà **Arequipa**, la città bianca con le costruzioni realizzate nella mitica pietra bianca della zona ed il suo affascinante convento di Santa Catalina. Qui si avrà l'occasione di incontrare dei membri dell'**Organizzazione OPANL** (*Observatorio de Prisiones Arequipa Niños Libres*). Scavalcando la Cordillera si arriverà a Puno, sul **lago Titicaca** (a 4.000 metri sul livello del mare), culla delle antiche civiltà. Da lì si raggiungerà l'**isola Taquile**, dove si verrà ospitati da una cooperativa del villaggio presso famiglie del posto e sarà un'occasione di integrazione con la **comunità andina quechua locale**. Da qui si procederà verso **Cuzco** (antica capitale Inca), dove si incontrerà il **Caith**, impegnato nell'appoggio alle bambine lavoratrici.

Non possono mancare la visita a **Machu Picchu** e la **Valle Sacra**. Altri momenti di conoscenza della vita locale saranno i mercati, la messa indigena, i progetti delle comunità contadine.

## PERU'

Il Perù, paese Megadiverso, con 11 regioni ecologiche ed 84 dei 117 differenti tipi di "Zone di Vita" del mondo. Paese di grande storia, multiculturale e pluri-etnico. Negli ultimi decenni, dopo gli anni di guerra civile che ha contrapposto l'esercito e la formazione di " **Sendero Luminoso** ", sta attraversando un lungo periodo di transizione politica ed economica. Dalla fine del fenomeno senderista tutti i governi che si sono succeduti hanno, chi in maniera più marcata chi meno, condiviso politiche di liberalizzazione del mercato, attraverso l'attuazione di privatizzazione delle imprese pubbliche e tagli sulla spesa pubblica, soprattutto a carico di settori di base come la sanità e l'istruzione. Questo ha determinato un incremento dei costi per l'accesso ai servizi primari, e un divario sempre più marcato tra le classi sociali. Nella città di Lima e nel Perù intero, dalla metà degli anni '90, l'anomalia creata dal sistema è stato l'aumento della ricchezza ed allo stesso tempo l'aumento della popolazione povera, con un aumento della povertà estrema. Ciò determina esclusione ed emarginazione, alimentata, peraltro, da un processo di discriminazione etnica e culturale delle comunità indigene soprattutto andine ed anche della foresta Amazzonica.

La povertà e la emarginazione di queste comunità ha spinto negli anni processi di urbanizzazione verso la capitale alimentando il nascere continuo di insediamenti umani (pueblos jóvenes) nella periferia di Lima che oggi conta più di 10 milioni di abitanti su una popolazione complessiva di 31 milioni.



La **Asociación de Desarrollo Solidario "Yachay Wasi de Tablada"** è nata per rispondere ai livelli di marginalizzazione dei cosiddetti "pueblos jóvenes". L'obiettivo dell'associazione è stato quello di creare spazi vitali nei nuovi insediamenti, con progetti di educazione e di lavoro comunitario per lo sviluppo umano attraverso il coinvolgimento delle donne, bambini, giovani e dirigenti della comunità, nei quartieri urbani marginali di *Corona de Santa Rosa*, *Praderas del Sur*, *Paraiso* e *9 de Julio* della Tablada de Lurin, nel distretto di *Villa Maria del Triunfo* (Lima).

## PROGRAMMA DI VIAGGIO:

### 1° GIORNO:

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

Arrivo all'aeroporto di **Lima** sistemazione nella casa dell'associazione YachayWasi a Tablada del Lurin (periferia Sud di Lima).

### 2° GIORNO:

#### **LIMA**

Dopo un'introduzione generale sulla realtà del paese inizieremo la conoscenza della periferia estrema di Lima. Qui conosceremo il lavoro che realizza l'associazione YachayWasi nella baraccopoli di Corona Santa Rosa insieme al 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. A pranzo si propone di mangiare il "Ceviche", piatto tipico della costa a base di pesce. Nel pomeriggio visiteremo il quartiere di Miraflores e ci sposteremo a Barranco, il quartiere artistico di Lima.

### 3° GIORNO:

#### **CARAL**

Giornata interamente dedicata al **sito archeologico di Caral**, un grande insediamento che si sviluppò tra il 3000 e il 2000 a.C. nella valle di Supe, 200 km a Nord di Lima. È una delle più antiche città delle Americhe, forse dell'intero mondo, ed è un sito molto studiato anche per la sua eccezionale estensione (circa 66 ettari). L'archeologa Ruth Shady esplorò le numerose piramidi di 5000 anni presenti in questa area di deserto peruviano, il complesso sistema di templi, l'anfiteatro e numerose case che a tutt'oggi sono ancora oggetto di studio e di scavo. Il complesso urbano contiene piazze ed edifici residenziali. Tutto testimonia che Caral era una metropoli fiorente nel periodo in cui furono costruite anche le grandi piramidi d'Egitto; era una città dedita più al commercio che alla guerra, con fitti rapporti economici con la costa e con l'area andina, fino all'Amazzonia. Attorno al sito principale se ne sono rinvenuti molti altri di minori dimensioni ma con simili caratteristiche che fanno ipotizzare che Caral fosse il fulcro di un'intera civiltà, che intesseva relazioni anche in aree molto distanti (fino in Amazzonia ed Ecuador). La sera arrivo a **Trujillo**.

### 4° GIORNO:

#### **TRUJILLO – OASI DEI MOCHE E ROTTA GRAN CHIMÚ**

Breve giro della città che ricorda il barocco coloniale e Visita a "Las Huacas del Sol y de la Luna", santuario della cultura *Moche*. Qui si osserveranno i bellissimi murali con la rappresentazione della divinità. Ai-Paec, conosciuto anche come il "Degollador", il tagliatore di teste. Dopo si visiterà anche il museo *Huacas de Moche*. Nel pomeriggio visita alla "Huaca del Arco Iris" (o "del Dragón") al nord della città, tempio della cultura *Chimú*, parte integrante del **sito archeologico di Chan Chan**. Si visiterà il museo dove si vedrà il plastico di tutta la cittadella "Tschudi" (o "Nik An").



Serata a **Huanchaco**, famosa località di mare dove apprezzeremo i famosi "caballitos de totora" (imbarcazioni che si costruivano più di mille anni fa) che sono utilizzati ancora oggi dai pescatori.

#### **5° GIORNO:**

#### **VALLE CHICAMA – COMPLESSO ARCHEOLOGICO "EL BRUJO" E CAJAMARCA.**

Dopo colazione si visiterà la **valle di Chicama** ed il complesso archeologico "El Brujo", centro amministrativo della cultura *Moche*, località molto vicina al mare. In particolare si apprezzerà il tempio *Cao Viejo* e la tomba reale che apparteneva ad una somma autorità donna nelle cui pareti si osservano disegni policromatici di prigionieri, guerrieri ed altri disegni cerimoniali importante. Dopo pranzo si partirà per **Cajamarca** dove si pernoverà.

#### **6° GIORNO:**

#### **CAJAMARCA - CITY TOUR**

Visita della città costruita in pietra vulcanica. Visiteremo la storica "Plaza de Armas", dopo la Cattedrale, la Chiesa di San Francesco e la cappella della Madonna dei Dolori, patrona della città. Poi anche la Chiesa di Belén, l'antico Ospedale degli uomini e l'Ospedale delle donne dove attualmente funziona un museo archeologico. Dopo entreremo nel famosissimo "Cuarto de Rescate", dove rimase prigioniero l'ultimo sovrano *Inca* Atahualpa. Finiremo la visita alla città sulla collina *Santa Apolonia*, per vedere la "Sedia dell'*Inca*" ed avere una vista panoramica di tutta la città di Cajamarca.



#### **7° GIORNO:**

#### **LA ROTTA DI CUMBEMAYO**

Nella rotta di Cumbemayo ci fermeremo al punto panoramico di "Bella Vista", per ammirare la vista di tutta la città di **Cajamarca**, dopo osserveremo i resti archeologici di *Layzón*. Dopo 20 chilometri arriveremo a **Cumbemayo**, da dove si apprezzeranno *Los Frailones*. Successivamente si farà una visita al piccolo museo e dopo cammineremo al Santuario *Bosque de Piedras* da dove inizia il Canale di Cumbemayo. Qui si potranno osservare le incisioni rupestri che accompagnano l'acquedotto, così come le tecniche utilizzate per permettere di controllare la velocità dell'acqua.

#### **8° GIORNO:**

#### **TRASFERIMENTO A CHICLAYO.**

Viaggio panoramico che ci vedrà scendere dalle Ande alla costa peruviana di **Chiclayo**.

**9° GIORNO:  
PIRAMIDI DI TÚCUME**

Visita al **Centro Cerimoniale di Túcume**, complesso archeologico di 26 piramidi che fu la seconda capitale della cultura *Lambayeque* o *Sicán*. Pomeriggio visita al Museo "Tumbas Reales de Sipán", il più moderno del Perù. Il percorso permette conoscere i vari oggetti trovati nel 1987 nel sito di *Huaca Rajada*, conosciuto come *Sipán*.



Nel pomeriggio si visiterà la *Huaca Rajada*, luogo in cui si è realizzata la scoperta archeologica più importante del Perù.

**10° GIORNO:  
VISITA ALLA CITTÀ DI CHICLAYO.**

Nella mattinata si farà una visita alla città e si conosceranno le organizzazioni che lavorano con la cultura afroperuviana con un importante museo dove si riprendono le tradizioni *afro*. Apprezzeremo una cultura viva che non si è mai persa con i bambini e gli adolescenti della zona.

**11° GIORNO:  
VIAGGIO A LIMA**

Si viaggerà sulla costa peruviana osservando un panorama unico di deserto intercalato da fertili vallate con arrivo a Lima.

**12° GIORNO:  
VOLO A CUZCO:**

Viaggio in aereo a **Cuzco** e acclimatamento. Sistemazione presso il Caith, un'istituzione impegnata nella promozione integrale delle bambine lavoratrici domestiche, che possiede una casa alloggio. Pomeriggio libero.

**13° GIORNO:  
VISITA ALLA CITTÀ DI CUZCO.**

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.

**14° GIORNO:  
CUZCO - 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 inca, 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.

#### **15° GIORNO:**

##### **MACHU PICCHU E RITORNO A CUZCO**

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 moderno. Possibilità di salita a la *Montaña*.

Nel pomeriggio si ritornerà a Cuzco sempre al "Caith".

#### **16° 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) e trasferimento in albergo. Riposo e acclimatamento alla quota. Pomeriggio libero. Si potrà osservare il lago Titicaca da uno dei punti panoramici della città.

#### **17° 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 *titora*, 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.

#### **18° GIORNO:**

##### **TAQUILE**

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.

#### **19° GIORNO:**

##### **PUNO - LIMA**

Al pomeriggio partenza per volo interno ad orario convenuto da Puno per raggiungere Lima e quindi in serata partenza per l'Italia.

#### **20° GIORNO:**

##### **Arrivo in Italia**

Il viaggio è con un coordinatore locale. Si prevede il viaggio con accompagnatore per tutto il viaggio o quando si parla del viaggio senza accompagnatore è previsto in ogni caso per ogni tappa che si incontra appena si scende dall'autobus all'arrivo in ogni città. I trasporti interni sono con autobus e un collegamento aereo interno. Alloggio in piccole pensioni a gestione familiare, presso famiglie o organizzazioni locali.

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

### **COSTO DEL VIAGGIO A PERSONA (calcolato su un gruppo da 4 persone) in camera doppia.**

Quota di partecipazione a persona: **2.650 €**  
Fondo personale, da portare in loco: **circa € 220**

Costo di tutti i voli aerei da € 1.200 a persona

Supplemento per il periodo dell' Inti Raymi è di 145 euro.

Supplemento singola 150 euro.

INCA TRAIL a MACHU PICCHU: 4 giorni /3 notti 550 euro; 2 giorni/1 notte 400 euro.

***I prezzi qui esposti sono stabiliti sulla base del cambio valutario: 1 eur = 1.08 usd  
Una variazione significativa del cambio comporterà un necessario adeguamento come previsto dalle normative in materia.***

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

- Tutti i pernottamenti con colazione
- **Viaggio al Nord accompagnati da Giovanni Vaccaro con pulmino privato: Lima – Caral – Trujillo – Cajamarca – Chiclayo – Lima**
- Pernottamento a Cuzco al Caith
- Accompagnamento ed entrata nei singoli luoghi e musei visitati
- Tutte le escursioni in programma
- Il biglietto di ingresso per la salita a la *Montaña*
- Visita a Machu Picchu
- Tasse municipali e aeroportuali eccetto quelle contenute nel fondo personale
- Assicurazione medico-bagaglio (massimale medico € 30.000)
- Assicurazione contro annullamento viaggio
- Organizzazione tecnica

#### **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 220 €. 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:**

- Volo intercontinentale e due voli interni
- Le bevande
- Tutto quanto non espressamente citato alla voce "la quota comprende"

La cifra stabilita prevede un certo tipo 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**

**Capitale:** Lima

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

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

**Moneta:** nuevo sol **CONSIGLIAMO DI PORTARE DOLLARI USA IN BANCONOTE INTEGRE (CHE NON PRESENTINO TAGLI).**

**DOCUMENTI:** È 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.

**GUIDE – ACCOMPAGNAMENTO:** Il viaggio viene effettuato senza accompagnatore per tutto il percorso, mentre per ogni tappa del viaggio c'è chi viene ad accogliere ed ad accompagnare i viaggiatori. Non c'è fisicamente l'accompagnatore nelle tratte di collegamento tra una città e l'altra. I coordinatori del viaggio sono 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 i viaggiatori.

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:** Le prenotazioni dei pullman dei trasferimenti interni verranno consegnate a Lima da G.Vaccaro.

Non sono previsti lunghi percorsi a piedi.

Il nostro viaggio non prevede in nessuna delle località che si visitano dei tratti di percorso a piedi. È 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 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, ed infine la tratta Cuzco - 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 percorso 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 Machu Picchu, ricordiamo che la salita a la *Montaña* è facoltativa e inclusa nel prezzo del viaggio.

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

Altri musei, come il museo di antropologia e archeologia 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 nessun viaggio viene richiesto il sacco a pelo. Quando si è al Cuzco si è ospiti del CAITH, un'istituzione che lavora con le bambine "invisibili" delle Ande, la sistemazione è molto decorosa ed accogliente.

**VACCINAZIONI:** Obbligatorie solo per la selva amazzonica: febbre gialla; la vaccinazione contro la febbre gialla e la profilassi antimalarica sono consigliate a chi effettui un viaggio comprendente l'area amazzonica in Perù o in Ecuador o la regione di Santa Cruz in Bolivia. Consigliate: antitifica sempre.



**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).**

**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). Sono presenti zanzare sul Machu Picchu e bisogna anche mettere in conto la possibilità di 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).

**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 È SCONSIGLIATO IL VIAGGIO IN PERÙ:** 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:** Nuevo Sol. 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.

**DIFFERENZA ORARIA:** È di meno 6 ore quando in Italia vige l'ora solare, meno 7 ore quando vige l'ora legale.

**ELETTRICITÀ:** Corrente a 220 volt a seconda delle zone. È meglio avere un adattatore per utilizzare prese di tipo americano a lamelle piatte.

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

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

**Sulle 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, ma 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 CONSIGLIAMO:**

**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".

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 e dotarsi dell'autorizzazione **ESTA**.

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).

**Organizzazione tecnica:**



PLANET VIAGGI RESPONSABILI  
Via Vasco de Gama 12a - VERONA  
Tel: 045 8342630 – 045 8948363  
E-mail: [viaggiresponsabili@planetviaggi.it](mailto:viaggiresponsabili@planetviaggi.it)  
Skype: planet.viaggi.responsabili  
**[www.planetviaggi.it](http://www.planetviaggi.it)**