

PERÙ *Classico 2016*

Viaggio di 16 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.



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, 3° GIORNO:

LIMA E DINTORNI.

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. Visiteremo il quartiere di Miraflores e ci sposteremo a Barranco, il quartiere artistico di Lima.

In seguito le giornate saranno dedicate alla scoperta della Capitale, della sua periferia, dei musei e dei siti archeologici nei dintorni di Lima. Tutte queste visite che descriviamo più sotto sono possibili; la scelta verrà effettuata in base al periodo dell'anno, alla disponibilità dei siti e all'interesse specifico del viaggiatore.

Escursioni possibili:

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 YachayWasi, 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) GIORNATA A 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).

Visita con gruppo (possibile solo di domenica e previa prenotazione): USD 70 a persona.

Visita con pulmino privato: USD 95 a persona.

4) 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.

5) 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 repliche 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.

Il terzo giorno mattinata dedicata alle escursioni in programma. 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.

4° 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 il clima affascinante. Al ritorno si visiterà la "Reserva de Paracas".

Nel pomeriggio si partirà, sempre con l'autobus, per la città di **Nazca**. Serata libera.

5° GIORNO:

NAZCA

A Nazca saremo accompagnati da Hilda, che conosce molto bene la storia e la cultura della zona di **Nasca** e ci mostrerà il famoso museo di Maria Reiche, tedesca esperta delle linee di Nazca a cui ha dedicato quasi tutta la sua vita. Poi si potranno vedere 2 linee 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 *Acueductos*, antico impressionante acquedotto della cultura *nazca* che ancora oggi porta acqua agli abitanti di Nazca in pieno deserto. Poi si chiuderà con la visita all'interessantissimo museo Antonini. Si partirà poi per **Arequipa** alle 22.00 e si viaggerà tutta la notte in autobus, arrivando a destinazione il mattino successivo.

**È possibile (con supplemento pagato in loco) effettuare la visita alle linee anche dall'alto con l'aeroplano.*

6° 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.

7° GIORNO:

PARTENZA PER PUNO

La mattina partenza alle 7.30 da Arequipa per **Puno**. Qui si passerà per una riserva, dove si ammirano Alpacche, 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.

8° 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.

9° 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.

10° 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.

11° GIORNO:

VISITA AI 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.

12° GIORNO:

VALLE SACRA

Alle 9:30 si parte per andare alla scoperta della Valle Sacra degli Inca. Si inizia con **Pisac**, le cui rovine si trovano in cima ad un colle dai ripidi fianchi terrazzati. Per la sua estensione, è probabile che in antico questo fosse un sito molto importante. L'intero complesso è suddiviso in quartieri, ciascuno con una diversa funzione, interconnessi tra loro da un sentiero di terra battuta. Il quartiere meglio conservato è quello dedicato all'Inca e all'alta corte imperiale: è costruito con il classico stile Inca, con pietre perfettamente tagliate ed incastrate, mura inclinate, finestre trapezoidali. Nel moderno paese di Pisac potremo visitare il mercato artigianale, unico al mondo, dove colori e odori si fondono con un'architettura coloniale. Le bancarelle sono sempre piene di oggetti coloratissimi e molto invitanti ed offrono la possibilità di acquistare molti manufatti prodotti localmente, soprattutto tessuti di alpaca e strumenti musicali. Proseguiremo il percorso scendendo verso **i giardini di Tipón**. Questo antico sito inca era probabilmente un parco per la classe nobile od un centro agricolo. L'acqua è l'elemento principale, e centinaia di metri di canali sono stati scavati per irrigare le fertili terrazze. Ancora oggi gran parte di questi canali è funzionante ed in perfette condizioni. Attorno all'area principale sono stati portati alla luce resti inca di palazzi e fortezze, ma molto rimane ancora da scoprire nel sottosuolo. Al termine della visita torneremo a Cuzco.

13° 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 proseguiamo 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.

14° 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 moderno. Nel pomeriggio si ritornerà a Cuzco sempre al "Caith".

15° GIORNO:

CUZCO – LIMA

Partenza per volo interno ad orario convenuto da Cuzco per raggiungere Lima e quindi in serata partenza per l'Italia.

16° 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 (per un minimo di due persone) in camera doppia.

Quota di partecipazione a persona: **€ 2.100 + volo aereo**

Fondo personale, da portare in loco: **circa € 180**

Costo del Volo aereo da € 1.000 a € 1.400 circa (tasse e diritti d'agenzia inclusi)

I prezzi qui esposti sono stabiliti sulla base del cambio valutario: 1 eur = 1.10 usd

Una variazione significativa del cambio comporterà un necessario adeguamento come previsto dalle normative in materia.

La quota di partecipazione comprende:

- Pullman di collegamento per tutte le destinazioni
- Accompagnamento ed entrata nei singoli luoghi e musei visitati
- Tutti i pernottamenti con colazione
- Tutte le escursioni in programma
- 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 180 €. 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
- Volo intercontinentale e volo interno
- Supplemento per visita facoltativa al sito archeologico di Caral: USD 70 a persona (con gruppo) o USD 95 a persona (con pulmino privato)
- 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 Km²

Lingua: spagnolo, quechua e aymarà (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.

Sono espresse di seguito anche informazioni utili per coloro che abbiano optato per un'estensione dell'itinerario con destinazione Bolivia o selva amazzonica.

Stati	Visto	Validità minima passaporto	Vaccinazioni o profilassi consigliate (nessuna obbligatoria)	Lingua	Moneta locale
Perù	No	6 mesi	febbre gialla antimalarica antitifica	spagnolo	Nuevo Sol
Bolivia	No	6 mesi	febbre gialla antimalarica antitifica	spagnolo	Boliviano

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 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 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. 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). 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.

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, 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: 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 Martín Romana" - "Un mondo per Giulio"; Gli scritti di **José Carlos Mariategui.**

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
Skype: planet.viaggi.responsabili
www.planetviaggi.it