

lonely planet

Perú

Machu
Picchu en
detalle
Senderismo por
el Camino Inca
Rincones secretos

Nº 1
LA GUÍA DE
PERÚ
MÁS VENDIDA
VÉASE INTERIOR
CUBIERTA

geoPlaneta



Perú



EDICIÓN ESCRITA Y DOCUMENTADA POR

Brendan Sainsbury, Alex Egerton, Mark Johanson,
Carolyn McCarthy, Phillip Tang, Luke Waterson

PUESTA A PUNTO

Bienvenidos a Perú	6
Mapa de Perú	8
Las 20 mejores experiencias	10
Lo esencial	20
La primera vez	22
Lo nuevo.....	24
En busca de	25
Mes a mes	27
Itinerarios	31
Perú al aire libre.....	38
Viajar con niños	43
Por el Camino Inca.....	46
De un vistazo	54

EN RUTA

LIMA.....	64	COSTA SUR	116
Puntos de interés.....	65	Cerro Azul	118
Actividades	86	Lunahuaná.....	118
Circuitos	87	Chincha	120
Fiestas y celebraciones.....	88	Pisco.....	122
Dónde dormir	88	Paracas (El Chaco)	124
Dónde comer	94	Ica.....	130
Dónde beber y vida nocturna.....	103	Huacachina	134
Ocio	105	Nazca y alrededores	137
De compras.....	107	Chala	143
Alrededores de Lima	113	Mollendo	144
Pachacamac	113	Moquegua	145
Playas del sur	114	Ilo	147
Carretera Central.....	115	Tacna	147



MARINERA, DANZA TRADICIONAL PERUANA P. 27



PISCO SOUR P. 524



Sumario

AREQUIPA Y LA TIERRA DE LOS CAÑONES . 152

Arequipa. 153

Tierra de los cañones ... 171

Reserva Nacional de Salinas y Aguada Blanca. . 172

Cañón del Colca. 174

Valle de los Volcanes. 180

Cañón de Cotahuasi 181

LAGO TITICACA ... 183

Juliaca. 184

Lampa. 185

Pucará. 186

Puno. 186

Alrededores de Puno. 196

Islas del lago Titicaca . . . 197

Península de Capachica y alrededores 199

Pueblos de la orilla sur . . 201

Orilla boliviana 204

CUZCO Y EL VALLE SAGRADO 209

Cuzco 210

Alrededores de Cuzco . 246

Sacsayhuamán. 246

Q'eqo 247

Pukapukara 247

Tambomachay 247

Valle Sagrado 248

Pisac. 248

De Pisac a Urubamba . . . 251

Urubamba 252

Salineras de Maras 255

Chincho 255

Moray y Maras 256

Ollantaytambo 257

Machu Picchu y el Camino Inca. 261

Aguas Calientes. 261

Machu Picchu. 265

Camino Inca 269

De Cuzco a Puno 272

Andahuaylillas 272

Raqchi 273

De Cuzco a la selva ... 273

De Cuzco a Ivochote . . . 273

De Cuzco a Puerto Maldonado. 276

De Cuzco a las montañas centrales 277

De Cuzco a Abancay . . . 277

Cachora 278

Choquequirao 278

Abancay 280

ALTIPLANO CENTRAL..... 282

El norte 283

Canta y Obrajillo. 283

Cerro de Pasco. 283

Huánuco 286

La Unión. 289

Tingo María 289

De Lima a Tarma. 292

San Pedro de Casta y Marcahuasi. 292

Tarma 293

Valle del río Mantaro . 296

Jauja. 296

Concepción 297

Huancayo. 297

Valles meridionales . . 305

Huancavelica. 305

Ayacucho 309

Andahuaylas 319

COSTA NORTE 321

Barranca 323

Casma 324

Chimbote. 325

Trujillo. 326

Alrededores de Trujillo . 335

Huanchaco 341

Puerto Chicama (Puerto Malabrigo) . . . 344

Pacasmayo 344

Chiclayo 346

Alrededores de Chiclayo. . 351

Piura 355

Playa Lobitos 361

Cabo Blanco 362

Máncora 363

Punta Sal 368

Zorritos 368

Tumbes 369

Puerto Pizarro 373



GIBONES, PARQUE NACIONAL DEL MANU P. 470

EN RUTA

HUARAZ Y LAS CORDILLERAS 375

Huaraz 376

Las cordilleras 387

Cordillera Blanca 389

Cordillera Huayhuash ... 397

Cordillera Negra 400

Al norte de Huaraz... 401

Monterrey 401

Carhuaz 402

Yungay 402

Caraz 404

Al sur de Huaraz... 407

Chiquián..... 407

Llamac 408

Callejón de Conchucos. 408

Chavín de Huántar 409

Huari..... 411

Chacas 412

NORTE DEL ALTIPLANO ... 414

Cajamarca 415

Alrededores
de Cajamarca 423

Celendín..... 425

Chachapoyas 425

Yalape..... 432

Gocta 432

Gran Vilaya 433

Karajía 433

La Jalca
(Jalca Grande) 433

Revash 434

Kuélap 434

Leimebamba 435

Pedro Ruiz..... 437

Jaén 439

Moyobamba..... 440

Tarapoto..... 441

AMAZONIA PERUANA..... 449

Sur de la Amazonia ... 451

Puerto Maldonado 451



MONASTERIO DE SANTA
CATALINA, AREQUIPA P. 154



Sumario

COMPRENDER

Perú hoy.....	502
Historia	504
La vida en Perú.....	519
Gastronomía	521
Perú antiguo	528
Perú indígena	533
Música y arte	536
El entorno natural	538

GUÍA PRÁCTICA

Datos prácticos A-Z ...	546
Transporte	556
Salud	563
Glosario	567
Índice	572
Legenda de los mapas.	582

PÁGINAS ESPECIALES

Perú al aire libre.....	38
Viajar con niños	43
Por el Camino Inca	46
Ilustración de Machu Picchu 3D ...	52
Perú en imágenes	57
Gastronomía.....	521
Perú antiguo.....	528
Perú indígena	533
El entorno natural	538



PHILIP LEE HARRIS/LOONEY PLANET ©

ARTESANAS,
ISLAS UROS P. 197



LLAMA, CUZCO, P. 210

Alrededores de Puerto Maldonado.....	458
Río Tambopata	458
Río Madre de Dios	462
Lago Sandoval	464
Lago Valencia	465
Río Heath.....	465
Región del Manu.....	466
De Cuzco al Manu	467
Parque Nacional del Manu	470
Amazonia central	472
San Ramón y La Merced.....	472
Oxapampa	475
Pucallpa	477
Yarinacocha.....	480
Norte de la Amazonia .	481
Yurimaguas.....	481
Lagunas	483
Iquitos	484
Alrededores de Iquitos ..	495

Bienvenidos a Perú

En un país tan complejo como sus exquisitos tejidos, las fiestas evocan ritos antiguos, la vanguardia urbana estimula la innovación y la naturaleza brinda una espléndida biodiversidad.

El mundo antiguo

La preciosa y famosísima ciudadela inca de Machu Picchu representa apenas un instante en los 5000 años de historia de Perú. También hay que visitar las polvorientas ruinas precolombinas de Chan Chan, las mayores de América, sobrevolar los enigmáticos geoglifos excavados en la árida tierra de Nazca e internarse en la abrupta naturaleza salvaje que rodea la fortaleza de Kuélap. Los grandes museos de Lima recogen con detalle la sofisticación, el talento y la pasión de estas civilizaciones, y en algunas comunidades remotas todavía se pueden experimentar antiguas tradiciones.

El placer del paladar

Una cuestión existencial obsesiona a los peruanos: la comida. El cebiche con maíz y chili, los guisos cocinados a fuego lento o el chocolate de la Amazonia son algunas de las deslumbrantes tentaciones de la capital gastronómica de América latina. La gran diversidad geográfica y cultural del país aporta una gran variedad de ingredientes (desde tubérculos del altiplano a frutas tropicales) a su compleja cocina, con influencias española, indígena, africana y asiática. En los mercados la abundancia es abrumadora, y vale la pena probar los anticuchos y seguir la pista de la exquisita cocina novoandina.

Mil aventuras

Este inmenso país es un paraíso para el turismo activo, desde el centro de Lima hasta las soledades más recónditas. A un paso del ajetreado tráfico capitalino, las enormes dunas, los escarpados picos y el Pacífico deparan *rafting*, parapente, tirolina, rutas ciclistas y mil otras actividades, como avistar guacamayos rojos en la Amazonia o contemplar el atardecer desde alguna ruina antigua. Perú es para degustarlo en pequeñas porciones y sin prisas. El ritmo general es lento, y los festivales pueden engullir durante días al viajero, que entonces se da cuenta de que, con frecuencia, la aventura consiste en llegar al destino.

La vida es un Carnaval

Las creencias míticas se despliegan en desfiles tradicionales al ritmo de bandas de metal. La locura de los festivales callejeros convierte la rica herencia cultural de Perú en una experiencia visceral. Deidades antiguas reencarnadas como santos cristianos, peregrinos que ascienden montañas en plena noche y procesiones con iconos en plazas abarrotadas. ¡Qué mejor para experimentar la potente historia de esta tierra, todavía tan viva!



Por qué me encanta Perú

Carolyn McCarthy, autora

Para mí, Perú es la esencia de Sudamérica: una síntesis de tradiciones antiguas y de lo más bello en arte, textiles y arquitectura, de la mano de las culturas más sofisticadas del continente. Sus salvajes paisajes, desde los nevados picos de los Andes hasta la profunda Amazonia, refuerza su conexión con el mundo natural. Asimismo, Perú es un caleidoscopio cultural, donde conviven varios pueblos que han encontrado un compromiso con la vida moderna, siempre con humor y aplomo. Y luego está la gastronomía, que por sí sola ya justifica el viaje. Todo resulta intenso y gratificante.

Para más información sobre los autores, véase p. 584.



Carolyn McCarthy

Lima, Cuzco y el Valle Sagrado Carolyn está especializada en viajes, cultura y aventuras en las Américas. Ha escrito para *National Geographic*, *Outside*, *BBC Magazine*, *Sierra Magazine*, *Boston Globe* y otras publicaciones. Carolyn ha participado en 40 guías y libros de Lonely Planet. Para más información, se puede visitar www.carolynmccarthy.org o seguir sus viajes por Instagram (@mccarthyoffmap). También ha escrito las secciones *Preparación del viaje* y *Comprender Perú*.



Phillip Tang

Arequipa y la tierra de los cañones, Lago Titicaca Phillip creció con una dieta típicamente australiana de *pho* y fish'n'chips antes de mudarse a Ciudad de México. Tras licenciarse en cultura china y latinoamericana, se lanzó a viajar y más tarde a escribir sobre viajes. Ha participado en las guías Lonely Planet *Canada*, *China*, *Japan*, *Korea*, *Mexico* y *Vietnam*. Véase sus escritos en vihellophillip.com, y sus fotografías en @mrtangtangtang y tweets en @philliptang.



Luke Waterson

Amazonia peruana, Altiplano central Luke creció en el suroeste de Inglaterra, y pronto se volvió adicto a la exploración de lugares remotos. Tras licenciarse en Escritura Creativa en la Universidad de East Anglia, tomó la mochila y se propuso ver todo el mundo que pudiera. Luke está especializado en escribir sobre Sudamérica. Ha contribuido en las guías Lonely Planet *Peru* y *Ecuador*, y en el 2015 publicó su primera novela, *Roebuck*, ambientada en la selva amazónica

del s. xvi. Para información actualizada sobre sus escritos (de ficción y no ficción), visítese lukeandhiswords.com.

LOS AUTORES



Brendan Sainsbury

Norte del altiplano, Huaraz y las cordilleras Nacido y criado en el Reino Unido, en una ciudad que nunca aparece en las guías (Andover, Hampshire), Brendan no salió del país hasta los 19 años. Para compensar el tiempo perdido, desde entonces ha recorrido 70 países, en una existencia a veces precaria a medio camino entre el escritor y el vagabundo profesional. Sus recuerdos más memorables incluyen realizar una representación de *La comedia de las equivocaciones* en Angola en

plena guerra o correr 250 km por el desierto del Sáhara en la Maratón des Sables. En los últimos 11 años, ha escrito más de 40 guías para Lonely Planet, cubriendo desde la Cuba de Castro a los cañones de Perú.



Alex Egerton

Costa norte, Costa sur Alex es un periodista de actualidad que ha trabajado para revistas, periódicos y medios de los cinco continentes. Se pasa buena parte del tiempo viajando, mirando debajo de los colchones, probando sospechosa comida callejera y charlando con los lugareños mientras investiga para artículos y guías de viajes. Cuando no está de viaje, vive en Popayán, en el sur de Colombia.



Mark Johanson

Lago Titicaca Mark creció en Virginia y ha vivido en cinco países distintos en la última década, mientras viajaba por todo el mundo como reportero de periódicos británicos (*The Guardian*), revistas estadounidenses (*Men's Journal*) y medios globales (CNN, BBC). Cuando no está fuera, se le puede encontrar contemplando los Andes desde su casa actual en Santiago de Chile. Se pueden seguir sus aventuras en www.markjohanson.com.

PÁGINA
ANTERIOR **MÁS
AUTORES**

geoPlaneta

Av. Diagonal 662-664, 08034 Barcelona
viajeros@lonelyplanet.es
www.geoplaneta.com – www.lonelyplanet.es

Lonely Planet Global Limited

Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,
The Digital Hub, Dublin, D08 TCV4, Irlanda
(oficinas en Reino Unido, Australia y Estados Unidos)
www.lonelyplanet.com
Contacta con Lonely Planet en: lonelyplanet.com/contact

Perú

7ª edición en español – noviembre del 2019
Traducción de *Perú*, 10ª edición – junio del 2019
© Lonely Planet Global Limited
1ª edición en español – mayo del 2001

Editorial Planeta, S.A.

Av. Diagonal 662-664, 7ª, 08034 Barcelona (España)
Con la autorización para la edición en español de Lonely Planet Global Ltd
A.B.N. 36 005 607 983, Lonely Planet Global Limited, Digital Depot,
The Digital Hub, Dublin D08 TCV4, Irlanda

Aunque Lonely Planet, geoPlaneta y sus autores y traductores procuran que la información sea lo más precisa posible, no garantizan la exactitud de los contenidos de este libro, ni aceptan responsabilidad por pérdida, daño físico o contratiempo que pudiera sufrir cualquier persona que lo utilice.

© Textos y mapas: Lonely Planet, 2019
© Fotografías 2019, según se relaciona en cada imagen
© Edición en español: Editorial Planeta, S.A., 2019
© Por la traducción del texto incorporado en esta edición:
Delia Álvarez, Olalla Gastón, Jaume Muñoz, 2019

ISBN: 978-84-08-21009-2

Depósito legal: B.6800-2019
Impresión y encuadernación: Grafo
Printed in Spain – Impreso en España

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Lonely Planet y el logotipo de Lonely Planet son marcas registradas de Lonely Planet en la Oficina de Patentes y Marcas de EE UU y otros países. Lonely Planet no autoriza el uso de ninguna de sus marcas registradas a establecimientos comerciales tales como puntos de venta, hoteles o restaurantes. Por favor, informen de cualquier uso fraudulento a www.lonelyplanet.com/ip.

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.



Para conocer la esencia del lugar



Experiencias asombrosas

Con fotografías sugerentes, los lugares imprescindibles y toda la información de primera mano.



Organizar el viaje perfecto

Herramientas para planificar la visita e itinerarios para preparar el viaje ideal.



Más allá de las rutas trilladas

Nuestros autores desvelan los secretos locales que harán del viaje algo único.

Cobertura especial

- De excursión por el Camino Inca
- Páginas a color del Machu Picchu
- Actividades al aire libre
- Gastronomía andina

Nuestro compromiso

Los autores de Lonely Planet visitan los lugares sobre los que escriben en cada edición y nunca aceptan regalos a cambio de reseñas favorables: lo explican todo tal como lo ven.

OTROS TÍTULOS DE LA COLECCIÓN
CONSÚLTASE EL INTERIOR

“En un país tan complejo como sus exquisitos tejidos, las fiestas evocan ritos antiguos, la vanguardia urbana estimula la innovación y la naturaleza brinda una espléndida biodiversidad.”



Escanear este código para más información.

O ir a la web de Lonely Planet en busca de consejos, información y reservas de viajes.

PVP. 27,00 €

10238787



9 788408 210092