

## Perú: indígenas y ruinas

GREG09\_11D\_0071

### Ficha Técnica de la ruta

*Con este corto pero intenso recorrido por Perú, nos podemos hacer una idea de lo que esconde este increíble país y aprovechar más adelante para una segunda visita...No dejaremos de ver lo imprescindible del norte del país: zona del Valle Sagrada, los poblados indígenas que rodean Puno y navegación por el Titicaca.*

#### ESQUEMA DEL ITINERARIO

1. Vuelo España - Lima
2. Lima: visitas - Cusco
3. Cusco- Ruinas: centros religiosos
4. Valle Sagrado: yacim. y mercados  
Pisac y Ollantaytambo - Cusco
5. Cusco-Macchu Picchu
6. Cusco: día libre
7. Puno-visitas poblados indígenas
8. Puno-Titicaca: étnias locales - Isla  
Taquile y los Uros
9. Puno-Sillustani-Vuelo Lima
10. Lima-vuelo España
11. Llegada



#### Lima

Lima, es una ciudad ruidosa con habitantes amables y hospitalarios. Tenemos una extensa oferta de restaurantes y vida nocturna, además de museos. Actualmente se restaura el centro colonial, lo cual está disparando el atractivo turístico de Lima. Para adentrarse en el conocimiento de su historia hay que visitar el Museo de Oro del Perú, con numerosos objetos de oro, plata y piedras preciosas, y el Museo Nacional de Antropología y Arqueología, notable por sus piezas prehistóricas. Tras el clamor callejero se agradece el respiro que ofrecen iglesias como la de San Francisco (famosa por sus catacumbas) y la de Santo Domingo (del siglo XVI).

#### Cuzco

Cuzco es la ciudad más antigua del continente habitada sin interrupciones hasta la actualidad. Su legado como eje del imperio inca se distingue a simple vista: la mayoría de las calles tienen muros de piedra labrados por los incas y por ellas pasean nativos de ascendencia inca que se expresan en quechua. El centro de la ciudad está formado por hermosas mansiones coloniales con balcones de madera labrada, alineadas a lo largo de estrechas callejuelas. En Cuzco se vive bien: paisaje hermoso, gran riqueza cultural, buenos restaurantes, ambiente relajado...Hay ciudades en las que uno está de paso. Hay otras en las que a uno le gusta pararse, descansar...Cuaco es de éstas. Al oeste de Cuzco se sitúa el Machu Picchu, el yacimiento arqueológico más espectacular del continente. Pese al turismo, la ciudad perdida de los incas mantiene su aire de grandeza y misterio.

#### Isla Taquile

Taquile es una encantadora isla situada en el lago Titicaca y a la que se llega tras realizar una travesía de 24 km desde Puno. Sus habitantes van ataviados con los llamativos trajes tradicionales (de venta en la cooperativa local), hablan quechua y mantienen una gran lealtad de grupo. Las terrazas incas y las ruinas salpican el paisaje. La isla está desprovista de establecimientos hoteleros, electricidad, carreteras, vehículos y perros. Los lugareños proporcionan alojamiento y los modestos restaurantes sirven lo que tienen: trucha fresca y patatas hervidas.

## Perú: indígenas y ruinas

GREG09\_11D\_0071

### Ficha Técnica de la ruta

#### DÍA 1: VUELO ESPAÑA - PERÚ (LIMA)

Presentación en el aeropuerto, donde embarcaremos rumbo a la capital peruana. Llegada, traslado y alojamiento en el hotel elegido.

#### DÍA 2: LIMA: VISITAS (Desayuno)

Desayuno. Hoy conoceremos a nuestro guía y empezaremos el fascinante viaje que nos llevará a través de Perú los próximos días. Lima es una ciudad desconcertante, donde cohabitan casi 8 millones de personas, de todas las clases sociales. Por la mañana visitaremos los edificios más interesantes del Centro Histórico y colonial de Lima, (declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO): La Plaza Mayor, Plaza San Martín, La Catedral, el Paseo de las Aguas, las Catacumbas.... También nos acercaremos a la zona de Miraflores, San Isidro, Parque del Amor y el romántico barrio de Barranco. Por la tarde, tendremos tiempo libre. Alojamiento en Lima.



#### DÍA 3: LIMA- VUELO A CUSCO: VISITAS VALLE SAGRADO (Desayuno)

Desayuno y salida en el vuelo local hacia Cusco. Llegada y traslado al hotel. La ciudad de Cusco, situada a 3.400 m de altura, es uno de los lugares más bellos de América del Sur. Mañana libre para empezar a descubrir la ciudad por nuestra cuenta. Por la tarde visitaremos los lugares más importantes: La Catedral, Plaza de Armas, Convento de Santo Domingo...etc. También nos acercaremos a 4 de los asentamientos de ruinas más importantes de los alrededores: Kenko (antiguo centro religioso), Tambomachay, llamado "Los Baños del Inca"..., todos ellos son antiguas fortalezas que nos impresionarán, ya que son grandiosas. Alojamiento.

#### DÍA 4: VALLE SAGRADO: YACIMIENTOS Y MERCADOS DE PISAC Y OLLANTAYTAMBO (Desayuno y comida)

Hoy seguiremos el curso del río Urubamba para adentrarnos en el Valle Sagrado de los Incas. Llegada a Pisac, un pueblo tranquilo de arquitectura colonial que ha conservado su trazado inca original. A su famoso mercado acuden comunidades indígenas cercanas y todavía se realiza el trueque. Aquí, sin exagerar, se pueden encontrar varios centenares de variedades de patatas y más de 21 especies diferentes de maíz, completamente desconocidas en nuestras latitudes. Comeremos y saldremos hacia Ollantaytambo, que es la única ciudad peruana que conserva intacto el trazado de la ciudad inca, y merece la pena dar un paseo por sus empinadas callejuelas. Subiremos a la imponente fortaleza inca que vigilaba el camino de Machu Picchu y nos acercaremos a su famoso mercado de los Chincheros. Alojamiento en Cusco.

#### DÍA 5: MACCHU PICHU-CUSCO (Desayuno y comida)

Desayuno. Traslado a la estación de Ollantaytambo para tomar el tren hacia Aguas Calientes. Desde allí subiremos en autobús a la impresionante ciudadela de Machu Picchu, situado en la cima de un monte cortado de tal manera que es imposible verlo desde el valle. Visita al Santuario. Recorreremos estas ruinas llenas de misterio: el Reloj Solar, el Templo de las 3 ventanas, el Torreón...Comeremos en restaurante junto a las ruinas y por la tarde volveremos a Cusco. Alojamiento.

#### DÍA 6: CUSCO: DIA LIBRE (Desayuno)

Día libre en la ciudad de Cusco para recorrerla a nuestro aire, visitar los diferentes mercados...etc. Alojamiento.

#### DÍA 7: CUSCO-PUNO: VISITA POBLADOS INDÍGENAS (Desayuno y comida)

Desayuno y salida hacia Puno, en un trayecto que durante unas 8 horas, nos llevará a través de poblados indígenas donde iremos haciendo pequeñas paradas. Llegada a Puno. Alojamiento.

## Perú: indígenas y ruinas

GREG09\_11D\_0071

### Ficha Técnica de la ruta

**DIA 8: PUNO - NAVEGACIÓN LAGO TITICACA: ETNIAS LOCALES E ISLA FLOTANTE DE TAQUILE**  
(Desayuno y comida)

Hoy navegaremos por el Titicaca, el lago navegable más alto del mundo (3.800 m.). Es una manera única de conocer el modo de vida de la étnica de los Uros: una comunidad de unas 800 personas que vive en este conjunto de 40 islas. Es una de las tribus más antiguas de América y todavía mantiene sus costumbres ancestrales. Su subsistencia se basa en la pesca, la cría de patos y la producción de huevos luego se venden en el mercado. Luego navegaremos hacia la isla de Taquile, famosa por sus artesanos que tricotan chalecos y camisas de tela gruesa. Es un sitio especial formado por 6 aldeas, donde la electricidad procede de paneles. La caminata que haremos por la isla nos permitirá entender más de cerca el modo de vida rural que aún perdura en esta zona del Perú. Por la tarde volveremos a Puno.



**DÍA 9: PUNO-SILLUSTANI -JULIACA-VUELO LIMA**  
(Desayuno)

Desayuno y traslado por carretera al aeropuerto de Juliaca. Por el camino, visitaremos las ruinas de Sillustani, donde podremos ver las "Chullpas": tumbas en forma cilíndrica de hasta 15 m de altura, utilizados por los Indios Aymara para enterrar a sus sacerdotes. Vuelo a Lima y traslado al hotel.

**DÍA 10: VUELO LIMA - A ESPAÑA**

Mañana libre hasta la hora de salida de nuestro vuelo hacia España. Noche a bordo.

**DIA 11: LLEGADA A ESPAÑA**

\*Consultar la posibilidad de hacer extensiones de viaje a Trujillo / Huaraz / Parque Nacional Manu // Iquitos

#### PRECIO POR PERSONA EN BASE A 2 PERS. CIRCUITO REGULAR

Hoteles clase Turista 3*	1.636 € + tasas aéreas
Supl. hoteles Turista sup. 4*:	123 €
Supl. hoteles Lujo 5*	consultar
Spto. aéreo salidas del 13-7 al 24-8:	281 €

Salidas previstas: diarias, consultar.

Precios basados en Iberia clase V. Salidas desde Madrid y Barcelona. Consultar sptos. otras compañías y/o ciudades de salida

Precios válidos hasta 30-9-2009 - consultar precios a partir 1-10-2009

#### EL PRECIO INCLUYE

**Transportes:** Vuelos internacionales e internos. Todos los traslados, trayectos en lancha, tren y por carretera especificados en el programa.

**Alojamiento previsto en cat. turista:** Lima: *Regency 3\*/Savoy 3\**. Pisco: *Posada Hispana 3\**. Nazca: *El Mirador 3\**. Arequipa: *Hotel Conquistador 3\*/Hostal San Agustín 3\**. Puno: *Hotel Maria Angola 3\*/Gran Hostal Puno 3\**. Cusco: *Hotel Colonial Palace Inn 3\*/André 3\*/Los Portales 3\**

**Comidas:** Tal cual se detalla

**Varios:** Guía local durante el viaje, las entradas a las visitas especificadas, propinas en hoteles, atención personalizada y seguro de asistencia en viaje con Wintherthur - Axa.

#### NO INCLUYE

- Tasas de salida del país (aprox. 5\$ vuelo local y 28\$ vuelo internacional a pagar directamente en el aeropuerto)
- Bebidas y gastos personales dentro y fuera de los hoteles

## Perú: indígenas y ruinas

GREG09\_11D\_0071

### Ficha Técnica de la ruta

#### CLIMA

Perú posee dos estaciones claramente diferenciadas: la estación húmeda y la estación seca. La húmeda va de los meses de octubre a mayo, con temperaturas más altas, mientras que la estación seca va de los meses de mayo a septiembre, con temperaturas bajas, especialmente en las zonas de la sierra.

#### VACUNAS

No existen vacunas obligatorias para visitar Perú, aunque os recomendamos consultar en:  
*Centre de Medicina i Vacunació Tropical de Drassanes:*  
Av. Drassanes, 17-21, Tel. 93 327 05 50.

#### MONEDA

En 1991 entró en curso la nueva moneda del Perú que sustituyó a los tradicionales intis: el Nuevo Sol (S/), igual a 100 centavos. El cambio de divisas, especialmente dólares y euros no significa ningún problema, ya que existen numerosos bancos, casas de cambio y cambistas callejeros por todos los sitios. En estos últimos sólo hay que tener la precaución de contar primero el dinero que nos entregan y una vez asegurados que es correcto, entregar las divisas.

#### ALIMENTACIÓN

La gastronomía de Perú tiene su origen en la mezcla entre los platos indígenas y españoles. Este particular encuentro ha dado por resultado la cocina criolla, caracterizada por los sabores fuertes, excitantes y sobre todo, deliciosos. Ensalada de *palta* (aguacate), cortado en finas lonchas y acompañado de lechuga fresca, aceite, vinagre y sal. Merece la pena probar las *papas a la huancaína*, preparadas con pimientos, queso fresco y *palillo*, un colorante que le da un especial sabor. El *rocoto relleno* es otra posibilidad que, aunque un poco picante, es una verdadera delicia. Se trata de pimientos rojos rellenos de carne y arroz, bañados con una suave salsa. Si lo que te gustan son las sopas, conocidas en Perú como *chupes*, le recomendamos la sopa criolla preparada con fideos, especias, carne de vaca, huevo, leche y verduras. La sopa a la minuta consiste en carne picada con fideos, mientras que el *chupe de garbanzos y cordero*, es un plato consistente

a base de garbanzos, fideos, carne y arroz. A la sopa que se prepara con gallina y trigo se le conoce como *llunca*, toda una delicia. También es muy bueno el lomo saltado, una de las especialidades del país. Se prepara a base de carne troceada, cebolla y tomate, acompañado de patatas fritas y arroz. También el chanco (cerdo) al horno, sencillamente asado. Si lo prefiere, le aconsejamos la *pachamanca*, el plato indígena más popular y que consiste en carne envuelta en hojas de plátano, cocinado en un hoyo sobre piedras calientes. En cuanto a pescados, en la zona costera y en Lima encontrará el mejor cebiche (especialmente en el *restaurante El Piloto*, de camino a Paracas, uno de los sitios más sabrosos y limpios del Perú). Este es el plato nacional, preparado con trozos de curvina cruda macerada en limón y acompañada de cebolla, pimienta, cilantro, un poco de picante y sal. A los peruanos les encantan los dulces, no dejéis de probar la *mazmorra morada*, a base de maíz cocido, azúcar, clavo, frutas, zumo de limón y canela; el *panqueque* (crep) de manjar blanco (leche condensada hasta alcanzar un tono café, gelatinas de todos los colores y sabores y los *picarones*: churros de harina de yuca, empapados de miel de caña de azúcar, clavo y anís).

#### HORARIO

La diferencia horaria con respecto a España es de 6 ó 7 horas menos, dependiendo de la estación.

#### DOCUMENTACIÓN

Para los ciudadanos españoles tan solo es necesario presentar el pasaporte en vigor con un mínimo de 6 meses de validez. En el momento de llegada se tiene que rellenar un formulario de entrada que deberá conservarse hasta que salgamos del país.

#### IDIOMAS HABLADOS

Además lógicamente, del español, también se habla oficialmente el quechua, sobretodo en las zonas montañosas. También se habla en Aymará en la región del lago Titicaca.

## Perú: indígenas y ruinas

GREG09\_11D\_0071

### Ficha Técnica de la ruta

#### ELECTRICIDAD

Es de 220 voltios. Los enchufes son planos del tipo americano. Es conveniente llevar una clavija adaptadora, aunque en muchos lugares los enchufes están preparados para aceptar los dos tipos de clavijas.

#### PÁGINAS WEB RECOMENDADAS

##### Hoteles del viaje (categ. turista):

- [ekeko2.rcp.net.pe/hotelregency/](http://ekeko2.rcp.net.pe/hotelregency/)  
[www.posadahispana.com/espanol](http://www.posadahispana.com/espanol)
- [www.hotelclub.net/hotel.reservations/Hostal\\_El\\_Conquistador\\_Arequipa.htm](http://www.hotelclub.net/hotel.reservations/Hostal_El_Conquistador_Arequipa.htm)
- [www.colonialpalace.com](http://www.colonialpalace.com)
- [www.masitravel.com/destinos/sierra/puno/granhostal\\_sp.htm](http://www.masitravel.com/destinos/sierra/puno/granhostal_sp.htm)

##### Información general Perú

- [www.peru.info/peru.asp](http://www.peru.info/peru.asp)[www.infoweb.co.cr/galeria/](http://www.infoweb.co.cr/galeria/)
- [www.elcomercioperu.com.pe/online/](http://www.elcomercioperu.com.pe/online/)
- [www.rpp.com.pe/](http://www.rpp.com.pe/)
- [www.arqueologia.com.ar/peru/machupic.htm](http://www.arqueologia.com.ar/peru/machupic.htm)
- [www.yachay.com.pe/especiales/nasca](http://www.yachay.com.pe/especiales/nasca)
- [www.peru-info.com](http://www.peru-info.com)
- [www.aqplink.com/arequipa/](http://www.aqplink.com/arequipa/)
- [www.colcavalley.com](http://www.colcavalley.com)

#### LECTURAS QUE ALIMENTAN EL ESPÍRITU

- *La casa verde*. Mario Vargas Llosa. Edit. Seix Barral
- *La ciudad y los perros*. Mario Vargas Llosa. Edit. Seix Barral
- *Lituma en los Andes*. Editorial Planeta.