

# PERU & BOLI VIEN



Auf dem Inka-Trail durch die Berge  
Andine Küche: von Ceviche bis Quinoa  
Marsmännchen im Wüstensand

Reisen mit

**Insider  
Tipps**

# CHECK IN

## MIT DEM ZUG DURCH DIE ANDEN

Durch Tunnel und Kurven, über Brücken und häufig am Abgrund entlang reist du mit dem Zug nach *Huancayo*. > S. 55

## MOUNTAINBIKEN AUF DER TODESSTRASSE

Helm auf und ab geht's, von La Paz nach Coroico. Schwindelerregend! > S. 129

## PISCO SCHLÜRFEN MIT AUSSICHT

Von der *Rosa Nautica* blickst du bei Sonnenuntergang auf Limas Skyline, den Pazifik und coole Surfer. > S. 48

## UNBEKANNTE RUINEN ERKUNDEN

Machu Picchu ist dir zu voll? Dann schnapp dir einen Esel und wandere nach *Choquequirao*. > S. 96

## HAYKUYKUY! WILLKOMMEN!

In *Cuzco* kannst du Quechua lernen, die Sprache der Inka und Muttersprache von Millionen Menschen in Peru und Bolivien. > S. 101

## MEERSCHWEIN- CHEN ESSEN

Die kleinen Nager sind in Peru eine Delikatesse. Bei den Superköchen *Astrid & Gastón* in Lima gibt's die allerfeinsten. > S. 47

## ÜBER DEN AMAZONAS SCHIPPERN

Gechillter geht's nicht: Auf dem Handelsschiff zwischen *Iquitos* und *Yurimaguas* in der Hängematte schaukeln. > S. 115

# PERU & BOLIVIA

INSIDER-TIPP

Deine  
Abkürzung  
ins Erleben!

Reisen mit MARCO POLO  
Insider-Tipps

# MARCO POLO TOP-HIGHLIGHTS

## KUÉLAP ★

Eindrucksvolle Festungsanlage der Chachapoyas-Kultur, noch wenig besucht

► S. 65, Nordperu

## CUZCO ★

In der ehemaligen Inkametropole ist der alte Glanz noch allgegenwärtig

📷 *Tipp: Auf Details zoomen und mal auf Schwarz-Weiß-Modus stellen, die Bilder sehen wunderbar aus der Zeit gefallen aus!*

► S. 96, Süd- und Zentralperu

## MACHU PICCHU ★

Die mystische Ruinenstadt in den Wolken ist der Höhepunkt jeder Peru-Reise

📷 *Tipp: Mit Langzeitbelichtung verschwinden die Touristenmassen auf dem Foto nahezu*

► S. 105, Süd- und Zentralperu

## LINIEN VON NAZCA ★

Um die rätselhaften Scharrbilder im Wüstensand ranken sich viele Theorien

► S. 87, Süd- und Zentralperu

## ISLAS FLOTANTES ★

Originell und technisch meisterhaft: die schwimmenden Schilfinseln im Titicacasee

📷 *Tipp: Das leuchtende Stroh, das tiefblaue Wasser und die bunten Trachten zusammen auf ein Bild bekommen*

► S. 94, Süd- und Zentralperu

## PARQUE NACIONAL MANU

★

Wo Aras noch in Schwärmen auftauchen und die letzten Riesentotter in Lagunen toten – das gigantische Regenwaldareal gehört zum Welterbe der Unesco

📷 *Tipp: In der Abenddämmerung explodiert der Himmel über dem Regenwald in allen Farben*

► S. 117, Amazonien

### TIWANAKU ★

Die bedeutendste Ausgrabungsstätte Boliviens liegt eine Autostunde vor La Paz ganz in der Nähe des Titicacasees

➤ S. 130, Bolivien

### SAMAIPATA ★

Kult-Tour für Politfans: auf den Spuren des Revolutionärs Che Guevara im heißen Osten Boliviens

➤ S. 139, Bolivien

### SUCRE ★

Bolivien von seiner schönsten Seite: In der hübschen Stadt lassen sich leicht interkulturelle Bande knüpfen

➤ S. 132, Bolivien

### SALAR DE UYUNI ★

Surreale Grenzerfahrung: Halb Hessen fände im größten Salzsee der Welt Platz (Foto)

📷 *Tipp: Im Spiel mit den Perspektiven gibt's hier Motive für Spaßfotos wie Salz im See. Inspiration findet ihr auf Instagram & Co.*

➤ S. 137, Bolivien

# INHALT



---

## 36 DIE REGIONEN IM ÜBERBLICK

---

## 38 LIMA

53 Rund um Lima

---

## 56 NORDPERU

60 Chiclayo 60 Rund um Chiclayo  
64 Chachapoyas 65 Rund um Chachapoyas 66 Cajamarca  
68 Rund um Cajamarca 69 Trujillo  
73 Rund um Trujillo 75 Huaraz  
76 Rund um Huaraz

---

---

## 78 SÜD- & ZENTRALPERU

82 Ayacucho 83 Rund um Ayacucho  
84 Ica 85 Rund um Ica 86 Nazca  
87 Rund um Nazca 88 Arequipa  
92 Rund um Arequipa 93 Puno/  
Titicacasee 94 Rund um Puno/  
Titicacasee 96 Cuzco 103 Rund um  
Cuzco 104 Valle Sagrado de los  
Incas

---

## 108 AMAZONIEN

112 Iquitos 116 Puerto Maldonado  
117 Rund um Puerto Maldonado

---

## 120 BOLIVIEN

124 La Paz 130 Rund um La Paz  
133 Sucre 135 Rund um Sucre  
137 Santa Cruz de la Sierra  
138 Rund um Santa Cruz de la Sierra

---

## MARCO POLO TOP-HIGHLIGHTS

- 2 Die 10 besten Highlights

## DAS BESTE ZUERST

- 8 ... bei Regen  
9 ... Low-Budget  
10 ... mit Kindern  
11 ... typisch

## SO TICKEN PERU & BOLIVIEN

- 14 Entdecke Peru & Bolivien  
17 Auf einen Blick  
18 Peru & Bolivien verstehen  
21 Klischeekiste

## ESSEN, SHOPPEN, SPORT

- 26 Essen & Trinken  
30 Shoppen & Stöbern  
32 Sport

## MARCO POLO REGIONEN

- 36 ... im Überblick

## ERLEBNISTOUREN

- 140 Hoch hinauf zur Lagune 69  
144 Auf Siedlerspuren in die andine Bergwelt

- 148 Zu den Missionen der Jesuiten in Bolivien

## GUT ZU WISSEN

### 152 DIE BASICS FÜR DEINEN URLAUB

*Ankommen, Weiterkommen, Feste & Events, Im Urlaub, Notfälle, Wichtige Hinweise, Wassertabelle*

### 160 SPICKZETTEL SPANISCH

*Nie mehr sprachlos*

### 162 URLAUBSFEELING

*Bücher, Filme, Musik & Blogs*

### 164 TRAVEL PURSUIT

*Das MARCO POLO Urlaubsquiz*

### 166 REGISTER & IMPRESSUM

### 168 BLOSS NICHT!

*Fettnäpfchen und Reinfälle vermeiden*

- |  |                                |   |               |
|--|--------------------------------|---|---------------|
|  | Besuch planen                  |  | Essen/Trinken |
| € – €€€  | Preiskategorien                |  | Shoppen       |
| (*)  | Kostenpflichtige Telefonnummer |  | Ausgehen      |
|  |                                |  | Top-Strände   |

(A2) Herausnehmbare Faltkarte  
(0) Außerhalb des Faltkartenausschnitts

## BESSER PLANEN MEHR ERLEBEN!



Digitale Extras  
[go.marcopolo.de/app/per](https://go.marcopolo.de/app/per)

# DAS BESTE ZUERST



Mit viel Wolle gegen die Kälte: Lama im Andenhochland





# BEST OF

## BEI REGEN



### CEREMONIA DEL SACRIFICIO MOCHICA

Elaboración de un ritual que consistía en el sacrificio humano, generalmente de un niño, para obtener la energía necesaria para el desarrollo de la agricultura. Este ritual se realizaba en un templo que era parte del complejo ceremonial de la cultura Mochica.



## SCHÖN, AUCH WENN ES REGNET

### LANDESKUNDE IM XXL-FORMAT

In dem großen Komplex der *Nationalmuseen für Anthropologie, Archäologie und Geschichte* in Lima kannst du locker zwei, drei Stunden verbringen, wenn das Wetter mal streikt (Foto)

➤ S. 45, Lima

### REGENSICHER SHOPPEN

Mit Blick aufs Meer macht das Einkaufen im spektakulär in die Steilküste gebauten Einkaufszentrum *Larcomar* in Lima doppelt Spaß. Außerdem gibt's hier Kinos, ein Theater, Restaurants und eine Bowlingbahn

➤ S. 49, Lima

### KLOSTERAREAL ZUM VERLAUFEN

Zum Glück gibt's qualifizierte Guides, die dich durch Arequipas wichtigste Touristenattraktion, das 20 000 m<sup>2</sup> große Klosterareal *Santa Catalina* führen. Da ist das Wetter draußen nicht so wichtig

➤ S. 89, Süd- und Zentralperu

### RENDEZVOUS MIT MUMIEN

Eines der schönsten Museen versteckt sich tief im Norden des Landes. Das *Museo Leymebamba* bei Chachapoyas stellt u.a. Mumienbündel der Chachapoya-Kultur aus, die in der einen Tagesmarsch entfernten Laguna de los Cóndores gefunden wurden

➤ S. 66, Nordperu

### WELLNESS BEI DEN INCA

In Pisac bei Cuzco gibt es jede Menge Wellnessangebote und Yogazentren. Im Hotel *Aranwa Sacred Valley* kann man den gigantischen Spakomplex auch als Nicht-Gast nutzen.

➤ S. 102, Süd- und Zentralperu

### PRÄGENDE ERFAHRUNG

Eine der Hauptsehenswürdigkeiten Potosís ist die *Casa Real de Moneda*, die ehemalige königliche Münzprägestalt, die heute in ein Museum verwandelt wurde

➤ S. 136, Bolivien

# BEST OF



## LOW-BUDGET



## FÜR DEN KLEINEN GELDBEUTEL

### DIE HÜFTEN SCHWINGEN

Im Amphitheater des *Parque Kennedy* in Limas Stadtbezirk Miraflores kann man samstagnachmittags zu Salsa, Cumbia und alten Schmusesongs tanzen. Auch beschwingend: Im Parkbereich gibt's Gratis-WLAN.

➤ S. 46, Lima

### SÜSSE VERSUCHUNG

Was du schon immer über Schokolade wissen wolltest. Im eintrittsfreien *Chocomuseo* in Cuzco gibt es auch eine kleine Fabrik, die fair gehandelten Biokakao zu Schokolade verarbeitet.

➤ S. 98, Süd- und Zentralperu

### BEIM PRÄSIDENTEN REINSCHAUEN

Den *Palacio de Gobierno* an der Nordseite der Plaza Mayor in Lima, Amtssitz des peruanischen Präsidenten Ollanta Humala, kannst du nur samstags, dafür aber umsonst besichtigen.

➤ S. 43, Lima

### GEGEN DAS VERGESSEN

Im *Museo de la Memoria* in Ayacucho erfährst du viel über die Hintergründe und Folgen des bewaffneten Konflikts mit der Guerilla des *Sendero Lumino* („Leuchtender Pfad“). Das Haus wurde mit deutschen Entwicklungshilfegeldern finanziert; der Eintritt beträgt nur 2 S/. (ca. 60 Eurocent)

➤ S. 82, Süd- und Zentralperu

### ZU FUSS UND OHNE GELD

Kostenlose Führungen durch die Altstadt von Arequipa und den weitläufigen Klosterkomplex Santa Catalina (Foto) gibt's bei *Free Walking Tours*. Ein Trinkgeld ist allerdings erwünscht.

➤ S. 91, Süd- und Zentralperu

### KUNST UMSONST GENIESSEN

Im *Centro de Artes Mamani Mamani* in La Paz stellt der inzwischen auch international bekannte indigene Künstler gleichen Namens seine Werke aus.

➤ S. 124, Bolivien

# BEST OF

## MIT KINDERN



## SPANNENDES FÜR GROSS & KLEIN

### KARUSSELLS & KUSCHELTIERE

Der Freizeitpark *La Granja Villa* außerhalb von Lima hat alles, was Kinderherzen klopfen lässt: Achterbahnen, Wasserrutschen, Aquarien, Terrarien und Ställe voller Haustiere.

➤ S. 49, Lima

### GONDELGLÜCK

Da bleibt die Nase an der Scheibe kleben und der Mund offen stehen: Mit der Seilbahn (*Teleférico*) kann man in La Paz von El Alto in die Zona Sur fahren, einmal quer über die Stadt.

➤ S. 126, Bolivien

### MAGISCHE WASSERSPIELE

Der *Circuito Mágico de Agua* in Lima, ein Park voller Springbrunnen und Wasserfontänen, ist eine Welt aus Wasser, Farben und Musik. Im Sommer können die Kinder durch die Springbrunnen hüpfen. Wechselklamotten nicht vergessen!

➤ S. 46, Lima

### ÜBER DEN WIPFELN

Auf dem *Canopy Walkway* in Iquitos könnt ihr euch wie Indiana Jones über Hängebrücken durch den Urwald schwingen und euch den Regenwald von oben anschauen. Nur was für Schwindelfreie!

➤ S. 115, Amazonien

### ZÜGIG UNTERWEGS

Reisen kann anstrengend sein, wenn man viel im Auto und Bus herumfährt. Im Zug aber gibt es immer was zu sehen, die Kinder können herumlaufen und die Eltern sich entspannt zurücklehnen. Beliebte Strecken sind die von Cuzco nach Machu Picchu und von Cuzco nach Puno (*perurail.com*).

### TIERE IN FREIER WILDBAHN

Im idyllischen Naturschutzgebiet von *Chaparrí* bei Chiclayo kann euch im Trockenwald vom Brillenbär bis zum Kolibri so einiges begegnen.

➤ S. 63, Nordperu

# BEST OF

## TYPISCH



## DAS ERLEBST DU NUR HIER

### ZUM GEIER

So nah wie am *Cruz del Condor* im Colca-Canyon kommst du an den stattlichen Kondor, das Symboltier der Anden, nur selten heran. Das wissen allerdings auch andere Touristen – alleine ist man dort eher selten (Foto).

➤ S. 93, Süd- und Zentralperu

### KÖNIGLICH WANDERN

Wandern wie zu Inkazeiten, das geht auf einem erhaltenen Teilstück des *Capac Ñan*, der alten Inkastraße, die einst Quito in Ecuador mit La Paz in Bolivien verband.

➤ S. 35, Sport

### HELAU UND ALAAF!

Das ruft in Oruro, dem Zentrum des bolivianischen Karnevals, zwar niemand, dafür finden bei der *Diablada* aber farbenfrohe Umzüge und Tänze statt, die den Partys in Köln oder Mainz in nichts nachstehen.

➤ S. 132, Bolivien

### KUSCHELWEICH UND WARM

Aus Peru kommt feinste Alpakawolle. Sie wird zu kuscheligen Pullovern, Decken, Schals verarbeitet und in ausgewählten Läden verkauft, in Arequipa z.B. in der *Casona de Santa Catalina*.

➤ S. 91, Süd- und Zentralperu

### DAS SALZ DER ERDE

Eine Jeep tour auf dem bolivianischen *Salar de Uyuni*, der größten Salzfläche der Erde, hebt die Dimensionen von Zeit und Raum auf. In der Regenzeit, wenn auf dem See eine dünne Schicht Wasser liegt, verwandelt sich die Salzwüste in einen gewaltigen Spiegel.

➤ S. 137, Bolivien

### FÜR FISCHLIEBHABER

Wer in Peru is(s)t, muss Ceviche probieren. Das Nationalgericht – marinerter, roher Fisch – schmeckt besonders gut, wenn der Pazifik nah ist, z. B. im Restaurant *Punto Azul*.

➤ S. 48, Lima

# SO TICKEN PERU & BOLIVIEN



Fast wie Karneval in Rio: Fiesta in Puno am Titicacasee



# ENTDECKE PERU & BOLIVIEN



Auch das ist Alltag in Peru: Yagua-Indianer auf dem Amazonas

Du kannst dich nicht entscheiden, ob du surfen, Berge erklimmen oder in Urwaldlodges chillen willst? Dann bist du in Peru und Bolivien richtig. Hier gibt's alles: *Costa* (Küste), *Sierra* (Berge) und *Selva* (Regenwald) und eine Vielfalt an Tieren, Pflanzen, Menschen, Sprachen und Gerichten!

Kein Wunder daher: Peru ist gerade in aller Munde! Hier sind die derzeit angesagten **Superfoods Maca, Quinoa und Chia** zu Hause. Hier hängen die saftigsten Mangos an den Bäumen, hier wachsen die leckersten Avocados, hier produziert der Regenwald so exotische Früchte wie Camu Camu oder Lucuma. Noch nie gehört? Unbedingt probieren! Und wusstest du schon, dass es in Peru gut **4000 Sorten von Kartoffeln**, Süßkartoffeln und anderen Knollen gibt? Als ob das nicht schon beeindruckend genug wäre, tummeln sich dank des Humboldtstroms im Pazifik vor der peruanischen Küste Fische und anderes Meeresgetier in unglaub-

- 
- 1800 v. Chr.**  
Erste Stadt Amerikas: Caral (Peru)
  - um 1500 n. Chr.**  
Blütezeit des Inkareichs  
Tawantinsuyu
  - 1532**  
Beginn der spanischen  
Kolonialzeit unter Francisco  
Pizarro
  - 1809-25**  
Befreiungskriege gegen  
Spanien unter Simón Bolívar  
und José San Martín
  - 1879-84**  
Salpeterkrieg mit Chile
  - 1968-75**  
Verstaatlichungen und  
Landreformen unter General  
Velasco Alvarado





licher Vielfalt. Kein Wunder also, die Touristen mittlerweile allein schon des guten Essens wegen kommen.

## BUNTE KÜCHE UND MEHR

Im Lauf der Zeit haben viele Einwanderer ihre **Spuren in der Küche** hinterlassen. Die Spanier brachten u.a. Oliven und Wein nach Peru, außerdem Hühner, Schafe und Ziegen, Schweine und Kühe. Nach den Spaniern kamen die Chinesen – sie hatten eines der wohl wichtigsten Lebensmittel im Gepäck: den Reis. Heute findest du außerdem Pizza, Sushi, kubanische Kochbananen und andere lateinamerikanische Gerichte auf den Speisekarten. In Peru und Bolivien finden aber nicht nur Feinschmecker ihr Glück. Die beiden Andennationen sind auch wie

geschaffen für **Abenteurer, Bildungsreisende, Naturfans und Sportfans**. Ob auf eigene Faust, mit einer Reiseagentur oder als länderübergreifende Studienreise – unvergesslich wird deine Reise definitiv. Die höchste Großstadt der Welt (La Paz), der größte Hochlandsee (der Titicacasee), die legendäre Inkametropole Cuzco und die verwunschene Bergfestung Machu Picchu sind nur die bekanntesten Highlights. Nach einem Besuch der Chimú-Metropole Chan Chan, der Moche-Pyramiden von Túcume, der Linien von Nazca oder des Tempels Chavín bei Huaraz wirst du dich fühlen wie **Indiana Jones** im Entdeckerfieber.

## LAND DER KONTRASTE

Was viele nicht wissen: Weite Teile Perus sind alles andere als eine von der Natur reich beschenkte Region: Die Küste ist eine Wüste, der die Menschen nur mit



**künstlicher Bewässerung** Grün entlocken. Die Anden, die beide Länder mit mächtigen Kordillern und eisgekrönten Gipfeln durchziehen, werden während der Trockenzeit kahl und braun. Nur in den Tälern zum Amazonastiefland hin und in den Regenwäldern östlich der Anden wuchert üppiges Grün. **Kontraste** werden dir auch in den Lebensverhältnissen der Menschen begegnen: Alte Kolonialvillen in Lima, einfache Lehmhäuser im eisigen Hochland, schicke Cafés in Arequipa und Kinder, die Bonbons auf den Straßen verkaufen, um mit den paar Münzen ihre Familien zu unterstützen. Die Armut ist in beiden Ländern – in Bolivien noch stärker als in Peru – weit verbreitet, ein Erbe selbstsüchtiger Regierungen von der Kolonialzeit bis heute. Auch den Eliten ist das eigene Wohlergehen oftmals wichtiger als die Bildung und Gesundheit ärmerer Mitbürger.

### **BOLIVIEN – SO BUNT WIE DIE WIPHALA-FLAGGE**

In Bolivien, dem Land Südamerikas mit dem höchsten Anteil an **indigener Bevölkerung**, war die Hoffnung auf ein menschenwürdigeres Leben der Ärmern 2006 mit dem Regierungsantritt von Evo Morales, ehemals Anführer der Kokabauern und erster indigener Präsident des Landes, gestiegen. Armuts- und Korruptionsbekämpfung blieben Morales' wichtigste Ziele, auch nach seiner zweifachen Wiederwahl 2009 und 2014. Nach seiner umstrittenen, weil verfassungswidrigen vierten Präsidentschaftskandidatur trat Morales im November 2019 zurück und verließ das Land. Er lebt zzt. im Exil in Argentinien. Nach wie vor ist Evo Morales in der Bevölkerung sehr populär. Seine größte Errungenschaft ist wohl die **Integration der indigenen Bevölkerungsmehrheit**, die heute selbstbewusster denn je alte Traditionen pflegt. Die Wiphala, knallbunte Flagge der indigenen Bevölkerung, ist heute als Emblem der Nationalflagge gleichgestellt. Wirtschaftlich geht es dank des Exports von Erdgas und anderen Rohstoffen bergauf, aber Kritiker bemängeln, dass eine Diversifizierung der Wirtschaft dabei auf der Strecke bleibt.

### **LANGSAM REISEN, MEHR GENIESSEN**

Peru ist fast viermal so groß wie Deutschland, Bolivien gut dreimal. Wer darum nicht tagelang mit dem Bus unterwegs sein will, **steigt besser ins Flugzeug**. Meist sind es Flüge von einem klimatischen Extrem ins andere. Spätestens auf dem 4000 m hohen Altiplano wird dein Körper dich von ganz alleine dazu auffordern, das Reisetempo zu drosseln. Nur wenige Kilometer östlich wartet dann das andere **Extrem**: die dampfend heiße, schwüle Welt des Amazonas-Regenwalds. Der Nationalpark Manu in Peru z. B. liegt zwar nur einen Luftsprung von der Inkametropole Cuzco entfernt, aber eben 3000 m tiefer. Und noch ein Rat: Wenn du **die Hauptstadt** richtig genießen willst, dann komm in den ersten Monaten des Jahres nach Lima, wenn der Himmel blau und der Pazifik warm sind. Im europäischen Sommer hingegen ist dort Winter, und die Stadt erinnert mit dickem Nebel und Nieselregen zu dieser Jahreszeit an Hamburg im November.