

# Aventuras

en Áreas Naturales Protegidas

---



Parque Nacional Huascarán © Julio Maguina



**Conviértete en un  
explorador**

mientras recorres  
caminos que  
cuentan historias.

Vive experiencias  
únicas a través de **6**

**Áreas Naturales**

**Protegidas** que te  
harán descubrir tu  
verdadera fuerza  
interior.





Kayak en RN Tambopata © Fernando López / PROMPERÚ

## Reserva Nacional Tambopata

**Las caminatas por la reserva te quitarán el aliento.** Atravesarás puentes que cuelgan a varios metros de altura. Durante las caminatas y paseos en kayak o bote podrás apreciar algunas de las 632 especies de aves, 205 de peces, 169 de mamíferos, 112 de mariposas diurnas, 103 de anfibios y 103 de reptiles que alberga la reserva.

**!** Empaca ropa ligera y que se mimetice con el medio para no ahuyentar a los animales, botas de jebe y un poncho de agua para protegerte de las ocasionales lluvias. Durante tu estadía, aplícate repelente varias veces al día y cúbrete siempre con pantalón largo y camisa.

### Actividades

	Por medio de un operador turístico	Por cuenta propia	Requiere permiso especial
Trekking Bajo	●		
Kayak Medio bajo	●		
Pesca deportiva Bajo	●		
Paseos en bote Bajo	●		



## Parque Nacional del Manu

**Un lugar para sentir cómo vibra la selva.** Las excursiones y las caminatas son la excusa perfecta para conocer el bosque amazónico y su increíble biodiversidad. Tampoco te puedes perder un paseo en bote, desde donde podrás observar animales de río tan imponentes como el caimán.



Durante estos recorridos, carga tus pertenencias sensibles al agua dentro de una bolsa para protegerlas de la lluvia y del agua del río. Además, para disfrutar de este escenario al máximo, no olvides llevar tus binoculares contigo. Al organizar tu visita, considera que es necesario vacunarse contra la fiebre amarilla.

---

### Actividades

	Por medio de un operador turístico	Por cuenta propia	Requiere permiso especial
<i>Trekking</i> Medio y medio alto	●	●	
Paseos en bote y catamarán Bajo y medio	●		





Rafting en PN Bahuaja Sonene © José Mamani

## Parque Nacional Bahuaja Sonene

**Un recorrido para descubrir bosques de neblina, la llanura amazónica, y las sabanas de Beni.** El río Tambopata te espera para vivir aventuras únicas. Hábitat de caimanes, lobos de río, monos, nutrias, otorongos y tapires, guacamayos, lobos de crin y ciervos de pantanos, entre otros; además de una impresionante variedad de flora.

**!** Planifica bien tu viaje y ten en cuenta que el sector Heath es apto para recorridos durante todo el año, mientras que las visitas al sector Alto Tambopata se realizan entre los meses de mayo y octubre. También es importante que contrates un operador turístico serio y autorizado para trabajar en el parque.

### Actividades

	Por medio de un operador turístico	Por cuenta propia	Requiere permiso especial
Kayak Alto	●		
Rafting Alto	●		
Trekking Medio / bajo		●	





# Parque Nacional Huascarán

**Todo un paraíso para los amantes de los deportes de montaña.** Se encuentra en la Cordillera Blanca, la cordillera tropical más alta del mundo. En un recorrido por el parque podrás apreciar algunas de las 434 lagunas y los más imponentes glaciares de los 712 que hay, lo que lo hace perfecto para la práctica de andinismo. Puedes escalar el nevado de Alpamayo, al que se considera como la montaña más bella del mundo. Llegar a su cima toma un promedio de seis a ocho días, por lo que necesitas tener la experiencia suficiente. Sin embargo, existen otros nevados que pueden ser escalados con un nivel de dificultad mínima. La temporada óptima para realizar este deporte es entre los meses de mayo y setiembre.



Para evitar los malestares asciende gradualmente y reserva el primer día para descansar y aclimatarte. También se recomienda tomar abundante agua y comer ligero.

## Actividades

	Por medio de un operador turístico	Por cuenta propia	Requiere permiso especial
Trekking Medio / Medio alto / Alto	●	●	
Ciclismo Solo en los lugares donde hay carretera en los caminos peatonales está prohibido Medio / Medio Alto		●	
Andinismo Alto	●		







Trekking en Santuario Histórico de Machupicchu © Christian Quispe

## Santuario Histórico de Machupicchu

**Parajes imponentes cargados de historia.** Con dos destinos turísticos de reconocimiento mundial (La Ciudad Inca y La Red de Caminos Inca), este patrimonio natural y cultural de la humanidad es reconocido por sus 12 sistemas ecológicos que presenta y sus variados microclimas. Aventúrate por una de sus 6 rutas de *trekking*, con 33 km de recorrido, mientras observas la flora y fauna representativa de este espacio protegido.



Recuerda contactar una agencia de turismo autorizada para realizar la excursión por la red de caminos incas. Además, el ingreso es de L-D entre las 5:30 am a 2:00 pm; mientras que para la Llaqta de Machupicchu es de L-D entre las 6:00 am a 4:00 pm. Hora de salida: 5:00 pm.

---

### Actividades

	Por medio de un operador turístico	Por cuenta propia	Requiere permiso especial
Trekking Medio / Alto	●		
Camping	●		

# Reserva Nacional de Paracas

**El escenario ideal para practicar una gran variedad de deportes.** Comienza el día en el mar, dejándote llevar por las olas del mar o el viento. Es un lugar perfecto para practicar deportes como kitesurf y parapente. Sus playas son ideales para el surf, el buceo y otras actividades náuticas.

**!** Ten en cuenta que la reserva es extensa: por tu seguridad y la de tus acompañantes reporta a los guardaparques cuando vayas a realizar actividades de aventura. Además, es importante protegerse siempre con bloqueador y lentes.

## Actividades

	Por medio de un operador turístico	Por cuenta propia	Requiere permiso especial
Trekking Bajo / Medio/ Alto	●	●	
Kayak Bajo / Medio / Alto	●		
Ciclismo Bajo / Medio	●	●	
Parapente Medio / Alto	●		
Buceo Bajo / Medio	●		●
Kitesurf Bajo / Medio / Alto	●	●	
Pesca deportiva Medio / Alto	●		●
Otros: Catamarán, <i>paddle stand up</i> Deportes náuticos de viento no motorizados Medio	●	●	



## Prepara tu viaje

---

- **Ponte en forma.** Recuerda que un viaje es una experiencia única y, muchas veces, demanda mucha energía; por eso, comienza a prepararte físicamente con tiempo.
- **Prepara la mochila.** Haz una lista de todo lo que necesitarás, según el lugar y la actividad que harás. Indispensable: repelente, bloqueador, gorro impermeable y lentes con protección UV para cuidarte del sol; además, ropa y calzado adecuados para cada lugar. Para las actividades de aventura en montaña, recuerda llevar los equipos indicados y realizar sus ascensiones de forma gradual.
- **Documentate y coordina.** No olvides guardar toda la documentación necesaria y llévala en una bolsa impermeable. Además, antes de iniciar tu ruta, contrata operadores turísticos autorizados por el ANP (Área Natural Protegida).
- **Deja a tu mascota en casa,** porque puede perturbar a la fauna silvestre y propagar enfermedades.

## Cuando viajes

---

- **Regístrate.** Es importante señalar tu visita en los puestos de control.
- **Respeta las indicaciones.** Los guardaparques han sido capacitados para brindarte la mejor información. Escúchalos y sigue los senderos señalizados y autorizados. Así no alterarás el hábitat y evitarás ponerte en riesgo.
- **Cuida el lugar que visitas.** Para que todos disfrutemos la ruta, es importante proteger la infraestructura y los servicios que brinda el ANP (Área Natural Protegida). Recuerda guardar la basura hasta encontrar un tacho o llevarla contigo. No arrancar la flora ni perturbar a la fauna silvestre.
- **Vive la experiencia al máximo.** Disfruta cada paso que des en tu camino porque todo lo que vivirás hará de tu viaje algo único.

## Después de tu visita

---

- **Comparte.** La vida está hecha de momentos y estos nunca están tan presentes como cuando los compartimos con otros; por eso, abre tu red social favorita y comienza a narrar tu experiencia. Quizás, más gente se una a tu próxima aventura.
- **Comienza a planear de nuevo.** El viaje puede haber acabado, pero hay muchos que esperan por ti; es hora de señalar un nuevo destino.
- **Difunde los valores naturales y culturales del ANP (Área Natural Protegida),** como espacios únicos de conservación, promoviendo su cuidado a través de una visita responsable.

### Más información:

[www.turismonaturaleza.pe](http://www.turismonaturaleza.pe)

# Aventuras

## en Áreas Naturales Protegidas







En el Perú las aventuras no sólo hacen vibrar tu cuerpo, sino tu alma. Elevan tu pulso y también tu espíritu. Ven al Perú y vivirás aventuras que te enriquecerán por dentro. Vive la aventura en las Áreas Naturales Protegidas durante los 365 del año.

1

### Bahuaja Sonene

#### Parque Nacional

Perder el miedo a la velocidad y practicar canotaje en el río Tambopata, y caminar en medio del bosque amazónico en donde suman la adrenalina y la vida salvaje, es una verdadera aventura.







 <b>Región:</b> Puno / Madre de Dios Provincia: Sandía, Carabaya, Tambopata	 1 091 416 hectáreas
 De 200 msnm a 2450 msnm	 De mayo a octubre para el sector Alto Tambopata; y todo el año en sector Heath
 10 °C a 38 °C Media anual: 26 °C	 De noviembre a marzo

2

### Manu

#### Parque Nacional del

Internarse en la espesura de la selva y encontrarse con la fauna más variada, sigilosos jaguares, inquietos lobos de río, graciosos monos, guacamayos cantores y traviesas mariposas. Además de árboles que sobrepasan los 40 metros de altura.







 <b>Región:</b> Cusco / Madre Dios Provincia: Paucartambo / Manu Distrito: Kosñipata / Manu y Fitzcarrald	 1 716 295.22 hectáreas
 De 300 msnm a 4000 msnm	 De marzo a diciembre
 5 °C a 35 °C	 De diciembre a marzo

3

### Tambopata

#### Reserva Nacional

Caminar al alba y llegar hasta una gran pared de arcilla, la *collpa* de guacamayos, y disfrutar un espectáculo inolvidable. Navegar por el río y los lagos Cocococha, Sachavacayac y Condenado, en bote o kayak. Empezar una caminata en plena selva y disfrutar del lago Sandoval.

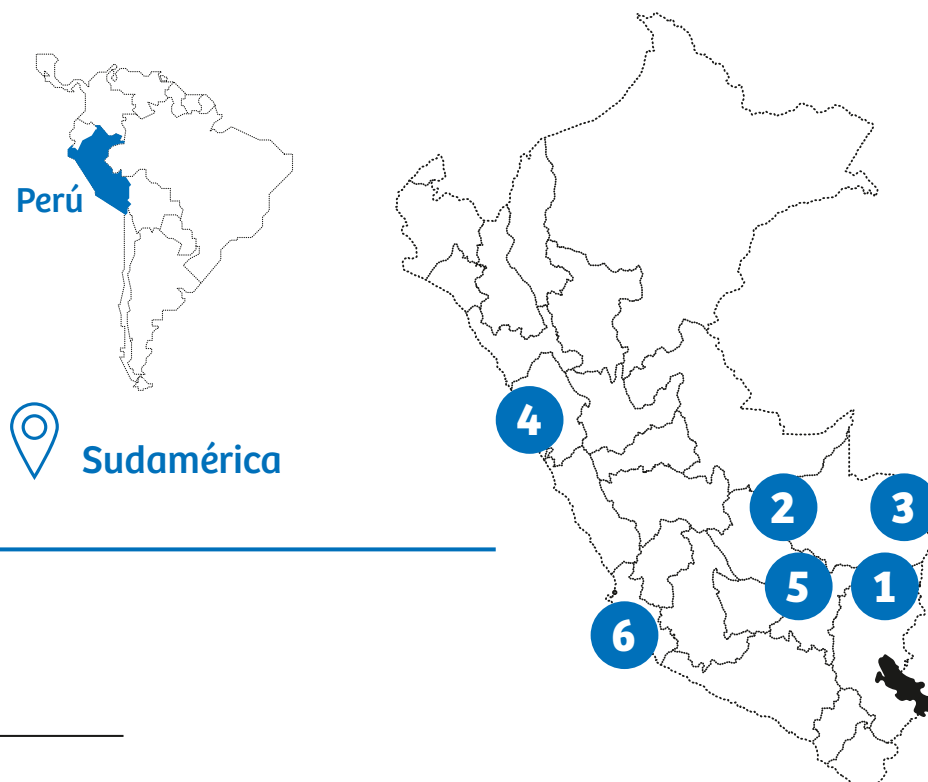
 <b>Región:</b> Madre de Dios Provincia: Tambopata	 274 690 hectáreas
 180 msnm	 Todo el año
 10 °C a 38 °C Media anual: 26 °C	 De diciembre a marzo



## Actividades







 <i>trekking</i>	 canotaje
 bicicleta	 buceo
 parapente	 pesca deportiva
 paseo en bote	 escalada
 <i>camping</i>	

 Ubicación geográfica
 Altitud
 Época ideal de visita
 Temperatura
 Área
 Época de lluvia



## 4 Huascarán Parque Nacional







Dejarse llevar por el viento sobre el agua turquesa de una laguna mientras se contemplan los más increíbles nevados. El lugar ideal para deportes como *trekking*, bicicleta de montaña, escalada en hielo y roca.

 <b>Región:</b> Áncash Provincia: Huaylas, Yungay, Carhuaz, Huaraz, Recuay, Bolognesi, Huari, Asunción, Mariscal Luzuriaga y Pomabamba	 340 000 hectáreas
 De 2375 msnm a 6768 msnm	
 Todo el año / De mayo a setiembre, deportes de aventura; de marzo a noviembre, <i>trekking</i> ; de mayo a setiembre, escalada en hielo.	
 2 °C a 15 °C En montaña de -15 °C a 25 °C	 De octubre a abril



## 5 Machupicchu Santuario Histórico de


Recorrer la Red de Caminos Inca llena de historia y una amplia biodiversidad, hasta llegar a uno de los monumentos arqueológicos más importantes del mundo: la Llaqta de Machupicchu (Ciudad Inca).

 <b>Región:</b> Cusco Provincia: Urubamba Distrito: Machupicchu	 37 302.58 hectáreas
 De 1780 msnm a 6000 msnm	
 Todo el año (Llaqta de Machupicchu) De marzo a enero (Red Camino Inca)	
 12 °C a 24 °C	 De diciembre a marzo



## 6 Paracas Reserva Nacional de

Atravesar el desierto y sus dunas hasta encontrar la cumbre perfecta para disfrutar el espectáculo más imponente de todos: la caída del sol detrás de las montañas de arena.

 <b>Región:</b> Ica Provincia: Ica y Pisco Distrito: Paracas	 335 000 hectáreas
 De 12 msnm a 786 msnm	
 Todo el año	
 15.5 °C a 32 °C Media anual: 24 °C	 —





[www.peru.travel](http://www.peru.travel)



Síguenos en:

 Visit Peru

 VisitPeru

 Perú

 Peru

 @VisitPeru

 Visitperu

 SERNANP Oficial



Una publicación de la Comisión de Promoción del Perú para la Exportación y el Turismo – PROMPERÚ. En colaboración con SERNANP.

Calle Uno Oeste n° 50, piso 14, urb. Córpac, San Isidro, Lima - Perú

Teléfono: (51-1) 616-7300

[www.promperu.gob.pe](http://www.promperu.gob.pe)

© PROMPERÚ. Todos los derechos reservados.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2019-18208

Imprenta: Lance Gráfico S.A.C. (calle Mama Ocllo 1923, Lince)

Lima, diciembre 2019.

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.**