

# Perú

• 

---

aventura + turismo





# Perú

● —————  
aventura + turismo

Bajo un cálido sol o el estrellado cielo nocturno, alrededor de alguna de las 12 mil lagunas o frente a nevados que superan los 6 mil metros de altura; en faz de alguna cumbre nevada o apreciando uno de los cañones más profundos del planeta.

El Perú no es solo un país para imaginar. Es un destino que une aventura + turismo. Es una suma de experiencias incomparables para el espíritu y una verdadera aventura para los sentidos.

**Perú, aventura + turismo** es solo una pequeña muestra de los muchos espacios, destinos, paisajes y escenarios que nuestro país ofrece para ese viaje imaginado; con experiencias que forman parte de una oferta turística responsable y sostenible. Recorra sus páginas y descubra cada una de ellas.

## ¡BUEN VIAJE!



Laguna Purhuay, Huari - Parque Nacional Huascarán © Juan Puelles / PROMPERÚ

# Índice

04

**Experiencia a todo nivel**  
Índice altitudinal

10

**Choquequirao**  
y el otro Cusco

16

**Aptae**  
asociación por la aventura

24

**Compromiso con la conservación**  
*Dossier* fotográfico

30

**Entre nieve y estrellas**  
Huayhuash y la cordillera Blanca

40

**Points para todo el año**  
Destino surf

06

**Kuélap, Gocta**  
y la laguna de los Cóndores

14

**Camino Inca**  
*Trekking* milenario

18

**Áreas naturales protegidas**  
*Dossier* fotográfico

28

**Un explorador en la selva**  
Expediciones amazónicas

36

**Alturas de vértigo**  
Colca y el valle de los Volcanes

45

**Prepara la maleta**  
Todo lo que el viajero debe tener  
en cuenta

# Experiencia A todo nivel

LA CORDILLERA DE LOS ANDES, LA CADENA DE MONTAÑAS MÁS LARGA DEL PLANETA, ATRAVIESA EL PERÚ VERTICALMENTE. ES JUSTAMENTE ESTA PRESENCIA, LA QUE HA DETERMINADO SUS ECOSISTEMAS Y PAISAJES: UN PARAÍSO PARA LOS AMANTES DE LA AVENTURA.

## COLCA Y COTAHUASI (Arequipa)

Canotaje, rafting, kayak,  
cabalgatas y zip lining

3000 - 5000 msnm



## PARACAS (Ica y la costa)

Buceo, pesca deportiva,  
kayak, parapente, ciclismo,  
windsurf y sandboarding

12 - 786 msnm



## CHOQUEQUIRAO Cordillera Vilcabamba (Cusco)

Trekking, observación de aves  
y naturaleza

3104 msnm



## HUAYHUASH (Áncash, Huánuco, Lima)

Andinismo, *trekking*, observación de aves y naturaleza.

La Cordillera Huayhuash posee la segunda cumbre más alta del país: el Yerupajá

3300 - 6634 msnm



## KUÉLAP (Amazonas)

*Trekking*, cabalgata y observación de flora y fauna

2300 - 3000 msnm



## RÍO AMAZONAS (Loreto) y El Manu (Madre de Dios)

Caminatas, kayak, pesca de pirañas, paddle y canopy, observación de aves, flora y fauna

70 - 220 msnm



Los ocho pisos altitudinales del Perú son una manera de entender sus diversos ecosistemas: desde sus 3000 kilómetros de costa a orillas del océano Pacífico hasta el Huascarán, el nevado más alto de los Andes, a 6768 msnm. Hacia el lado oriental del país, se extienden frondosas las selvas alta y baja.



Surf



*Trekking*



Kayak



Canotaje



Andinismo

# Cerca de las nubes .

UNA MILENARIA EDIFICACIÓN DE PIEDRA EN LO ALTO DE LA MONTAÑA, UNA CATARATA IMPONENTE Y UNA LAGUNA QUE PARECE UN ESPEJO DE AGUA.

## KUÉLAP



**Ubicación:**  
Provincias de Luya y Bongará,  
departamento de Amazonas



**Altura:**  
Entre 1800 y 3050 msnm



**Temperatura:**  
15 (min.) a 25 °C (máx.)



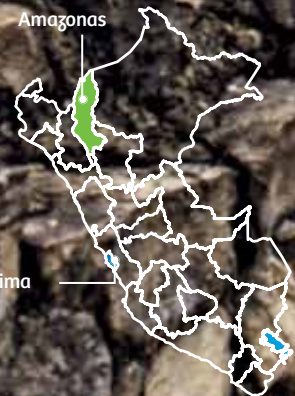
**Dificultad:**  
Media-baja



**Temporada de lluvias:**  
Diciembre a abril

Amazonas

Lima





## KUÉLAP Y GOCTA

Escondidas entre montañas verdes, aparecen altísimas murallas pétreas que alcanzan los 20 metros, como si fueran los guardianes de la ciudad desde tiempos inmemoriales. Construido a más de 3000 msnm, **Kuélap**, el centro urbano más importante de la cultura Chachapoyas (500-1450 d.C), tiene una extensión total de seis hectáreas y se ubica en lo alto de una meseta. Para sus pobladores, esta ciudad fortificada fue un espacio administrativo, religioso, ceremonial y de residencia, que hoy conforma uno de los sitios arqueológicos más importantes de la época. Se dice que su nombre podría derivar de un vocablo preínca que significa “bosque en las nubes”. Hay neblina, construcciones de piedra caliza y arcilla, bromelias, orquídeas, musgo y líquenes.

Hasta hace un tiempo, llegar a Kuélap desde Nuevo Tingo, a una hora de la ciudad de Chachapoyas, tardaba una hora y media. Ahora el trayecto puede hacerse en solo 20 minutos gracias a un moderno sistema de cabinas que surca quebradas y montañas.

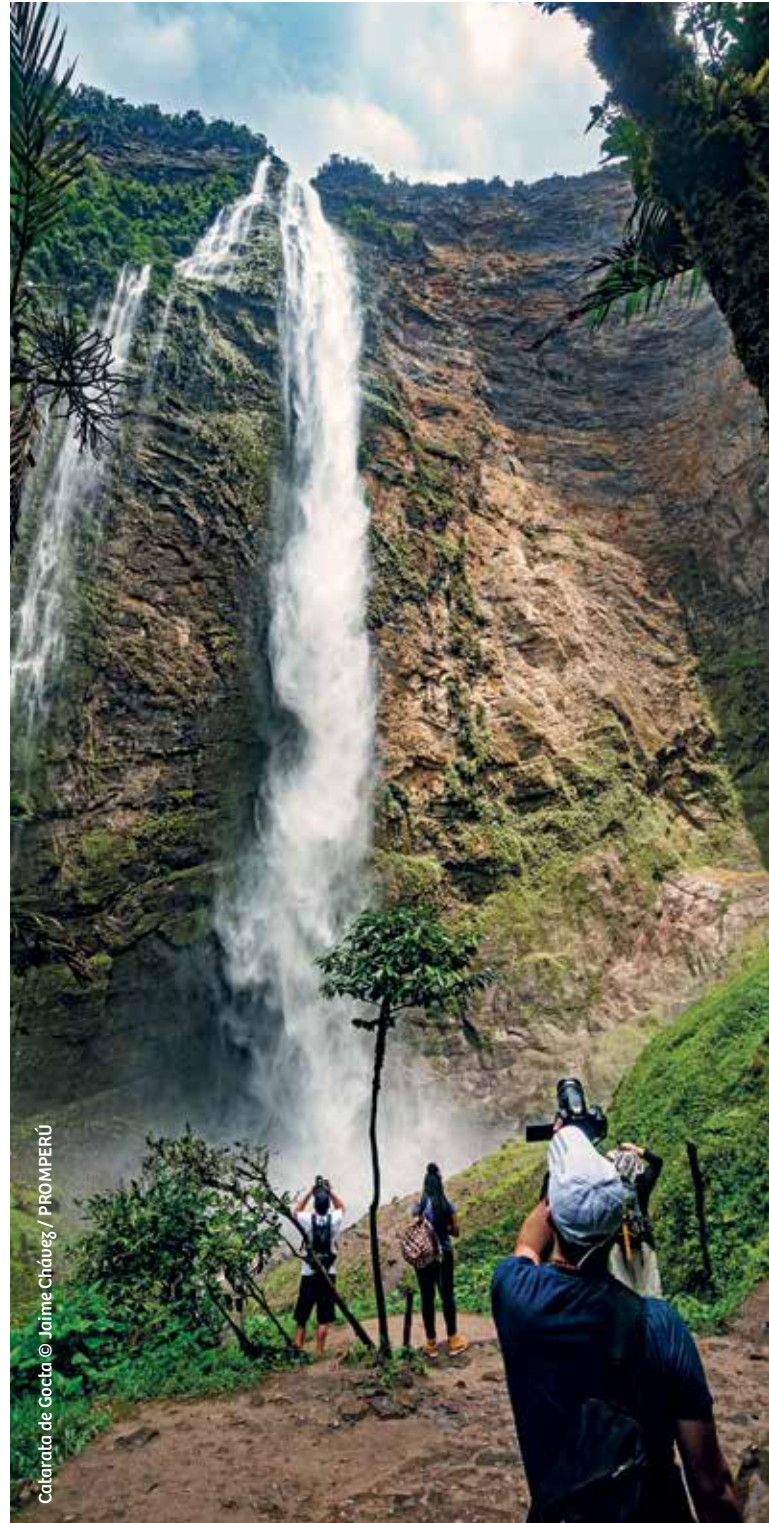
Desde que se modernizó en 2006 la carretera que une Chachapoyas con las ciudades de San Martín, como parte de un circuito noramazónico, Cocachimba apareció en el mapa de manera tan espontánea como los gallitos de las rocas, los colibríes y las orquídeas silvestres de la región. Allí inician los circuitos (en caminatas o a caballo) para ver **Gocta** de cerca. Es una inmensa caída de agua —una de las cataratas más altas del mundo—, conocida localmente como La Chorrera y equivalente al doble de altura del Empire State Building en Nueva York, desciende, en realidad, en dos caídas: de 231 metros y 540 metros respectivamente, hasta alcanzar un total de 771 metros. Un espectáculo de altura que recompensa los cinco kilómetros de recorrido desde Cocachimba y que fue descubierto en 2002, durante exploraciones de sarcófagos.

● ————— ●

**El premio luego de caminar cinco kilómetros desde Cocachimba es llegar hasta Gocta, una de las cataratas más altas del mundo.**

————— ●

—————



Catarata de Gocta © Jaime Chávez / PROMPERÚ

## LAGUNA DE LOS CÓNDORES

No hay cóndores, pero la gente que vivió hace décadas asegura que esas majestuosas aves merodeaban por allí. También es conocida como laguna de las Momias, pues muy cerca de sus orillas, en un farallón elevado, se hallaron elementos de un mausoleo antiguo de la cultura Chachapoya e Inca: 200 momias refugiadas en seis chullpas (tumbas), quipus (una especie de sistema de contabilidad prehispánico) y muestras de arte rupestre en las paredes. Estos vestigios son actualmente exhibidos en el Museo de **Leymebamba**, ciudad en donde comienza el *trekking*.

Atraviesa pantanos y escarpadas montañas para llegar hasta la laguna, de reflejos verdes y oscuros. Un paisaje casi cinematográfico recibe a los visitantes: un espejo de agua flanqueado por laderas con vegetación y envuelta por una franja de neblina que sobrevuela la superficie, una extensión de cuatro kilómetros de largo por dos de ancho. Un verdadero desafío para los amantes del *trekking*.

Ubicación:  
Provincia de Chachapoyas,  
departamento de Amazonas

Altitud:  
2600 msnm

Temperatura:  
15 °C (promedio)

Dificultad:  
Media

**No te vayas de la región sin avistar un colibrí cola espátula, y mariposas de colores sobre los bosques de neblina. Recorre tumbas de dos metros de altura enclavadas en un precipicio en Karajía, a hora y media de Chachapoyas. Maravíllate con la naturaleza y llega hasta diferentes cataratas como La Chinata o Yumbilla.**



# Recorridos imponentes .

LA ANTIGUA CIUDAD IMPERIAL ES, TAMBIÉN, UNA TIERRA DE CAMINOS. UNA BREVE GUÍA SOBRE LOS SENDEROS DE *TREKKING* ALTERNATIVOS EN LA REGIÓN.

## CHOQUEQUIRAO

Ya es una máxima del turismo contemporáneo: llegar caminando al santuario histórico de Machupicchu es una experiencia que todo viajero debería vivir alguna vez. Esos senderos de *trekking* encierran una aventura cultural y natural. Y, sin embargo, el encanto de esta región no se restringe a su ciudad más famosa.

Cerca de allí, en un nudo de la cordillera de Vilcabamba, se encuentra **Choquequirao**. Este complejo arqueológico ha comenzado a llamar la atención de investigadores y turistas por su parecido con la ubicación de Machupicchu. Y algunos, incluso, se atreven a llamarla “su hermana sagrada”, aunque no se trata de una réplica.

Según los arqueólogos, es el símbolo más genuino de la resistencia incaica: la ciudadela donde se refugiaron en 1572 frente al avance de los conquistadores. Como si se tratara de una paradoja, su historia empezó en los últimos tiempos del Tahuantinsuyo (como se conocía al territorio dominado por los incas). Fue ideada dentro de un sistema de asentamientos y ciudades andinas, que se articulaban por una red de caminos. Y hay diversas versiones sobre su función (desde un centro cultural y religioso, hasta un punto estratégico que conectaba la selva con otros centros del imperio).

Hoy, el recorrido por este parque arqueológico está organizado en nueve grupos arquitectónicos, en los que sobresalen un sistema de andenería y riego, habitaciones y templos similares a los de Machupicchu, y una serie de muros de piedra con iconografía de camélidos inéditos.

La experiencia, sin embargo, empieza mucho antes de pisar sus andenes: el *trekking* —de cuatro o cinco días, según el estado físico— normalmente comienza en Capuliyoc, ubicado en el distrito de **San Pedro de Cachora** (departamento de Apurímac). Allí nace un camino de unos 30 kilómetros, que atraviesa el río Apurímac y continúa en ascenso, pasando por los caseríos Santa Rosa y Marampata, hasta llegar a Choquequirao. El paisaje es poderoso. Desde valles interandinos, cañones de 800 metros y asentamientos rurales, hasta la vitalidad de la ceja de selva y la vegetación andina subtropical. A diferencia de otras rutas más concurridas, permite, además, la observación de animales autóctonos como venados, osos de anteojos, cóndores y picaflones, además de plantas medicinales, helechos, orquídeas y bromelias.

El esfuerzo, en este sendero, es compensado con una travesía capaz de conjugar la diversidad natural de Cusco con los misterios y la complejidad de una cultura milenaria.

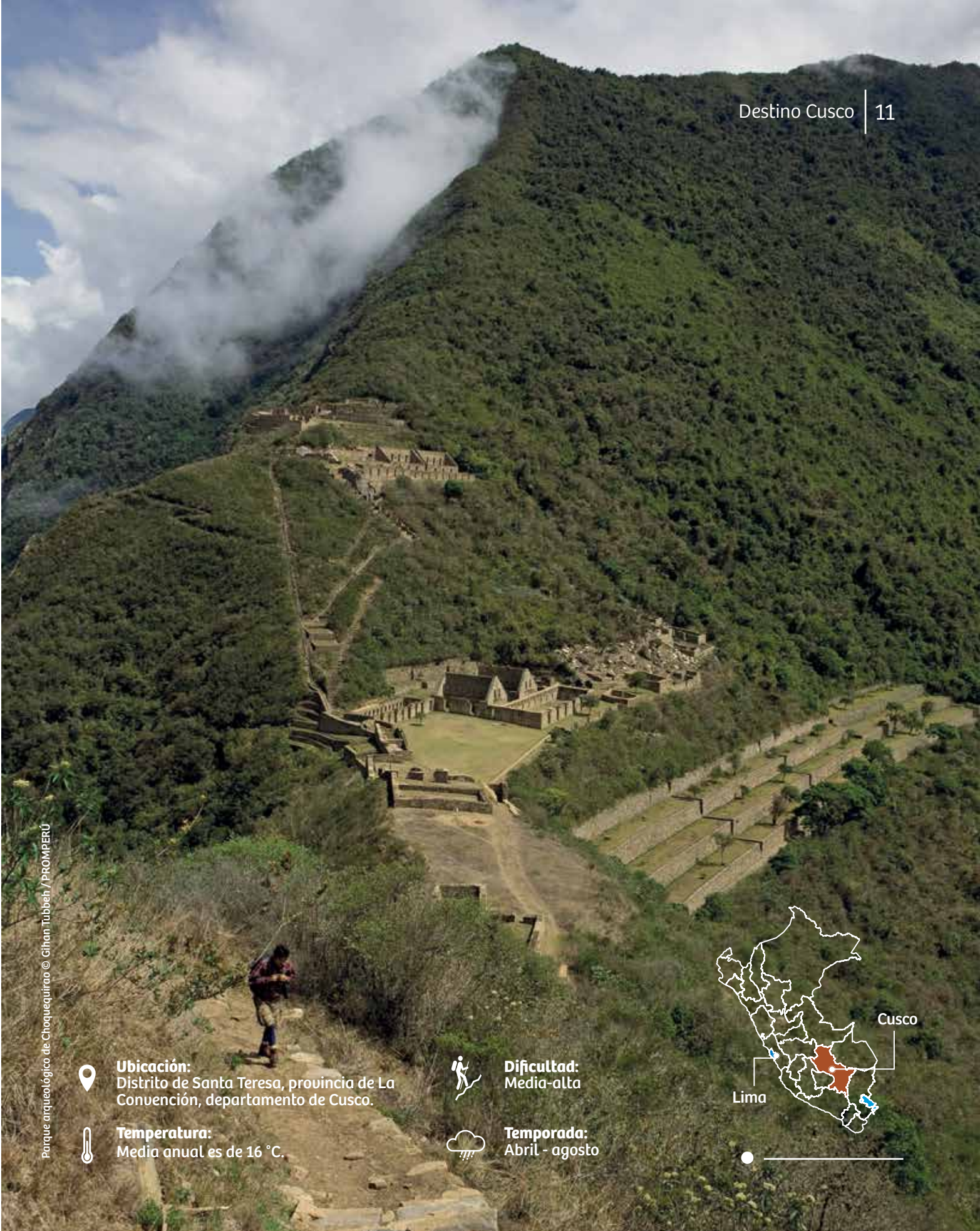


Orquídea en la ruta © Gihan Tubbeh / PROMPERÚ

•• —————

**Choquequirao fue elegido como mejor destino en la lista Best in Travel 2017, publicada por la guía Lonely Planet.**

————— ••



Parque arqueológico de Choquequirao © Gihan Tubben / PROMPERÚ



**Ubicación:**  
Distrito de Santa Teresa, provincia de La Convención, departamento de Cusco.



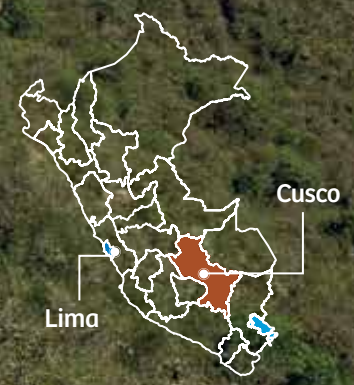
**Temperatura:**  
Media anual es de 16 °C.



**Dificultad:**  
Media-alta



**Temporada:**  
Abril - agosto






# Las otras rutas .



## VUELTA AL AUSANGATE


Esta exigente caminata alrededor del Ausangate puede tomar varios días. La ruta destaca por el singular encanto de sus paisajes en medio de lagunas, pozas de aguas termales, valles de pastura de llamas y alpacas, vicuñas silvestres, cañones y nevados.

El Ausangate es considerado como una montaña sagrada, pues le atribuyen el origen del agua. Sus pobladores ofrecen ceremonias rituales como el pago a la tierra. Dependiendo del acceso, se podrá visitar también la montaña de “siete colores”, “arcoíris” o Vinicunca, en la cordillera de Vilcanota. Su peculiar pigmentación está relacionada con la presencia de minerales y piedras sedimentarias.

**Ubicación:**  
 Distritos de Ocongate y Pitumarca, provincias de Canchis y Quispicanchi

  
**Altitud:**  
6372 msnm

  
**Temporada:**  
Abril a octubre

  
**Temperatura:**  
Mínima -5 °C / máxima 22°C


  
**Dificultad:**  
Alta



## LA RES


Es uno de los caminos menos conocidos. Y, sin embargo, encierra una experiencia inolvidable. Esta ruta —denominada, también, Circuito de las Tejedoras— empieza en el distrito de Larés, al norte de la ciudad de Cusco.

Existen otros accesos desde el Valle Sagrado de Urubamba. Desde el comienzo de la caminata, los paisajes andinos de los nevados Verónica, Sahuasiray, Pitusiray y el Chicón se alternan con vestigios arqueológicos y pueblos quechuahablantes. La ruta propone asimismo un acercamiento a costumbres tradicionales, como el pastoreo de llamas y alpacas, el cultivo de tubérculos y, por supuesto, la producción textil.

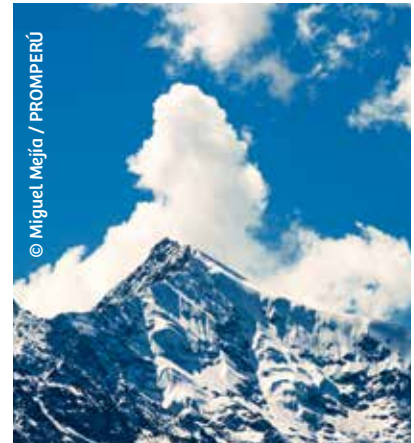
**Ubicación:**  
 Distrito de Larés, provincia de Calca

  
**Altitud:**  
4550 msnm

  
**Temporada:**  
Mayo a noviembre

  
**Temperatura:**  
Mínima -5 °C / máxima 21°C


  
**Dificultad:**  
Media



## VUELTA AL SALKANTAY


Su nombre en quechua significa “montaña salvaje”. Las vertientes de este nevado son conocidas por sus dificultades técnicas, que cada año atraen a andinistas de todo el mundo. Sin embargo, a su alrededor, también existe una red de senderos para *trekking*.

La caminata más conocida, de cuatro días, se puede iniciar en Limatambo, Mollepata, o bien en Soraypampa. Dos picos imponentes, Humantay y Salkantay, dominan el paisaje. Este destino también ofrece la posibilidad de conocer la fauna autóctona —desde vizcachas y alpacas, hasta cóndores—. Es una ruta alterna para llegar al Santuario Histórico de Machupicchu.

**Ubicación:**  
 Distritos de Santa Teresa y Limatambo, provincias de La Convención y Anta

  
**Altitud:**  
6271 msnm

  
**Temporada:**  
Junio a setiembre

  
**Temperatura:**  
Mínima -5 °C / máxima 27 °C

  
**Dificultad:**  
Alta

QHAPAQ ÑAN

# EL CAMINO INCA QUE CONECTA SUDAMÉRICA

Es una asombrosa red de caminos que conectó el territorio del Imperio incaico. Desarrolló un sistema de comunicación que permitió dominar nuevos espacios, asimilar culturas y administrar los recursos de diferentes ecosistemas.

## ¿Para qué servía el Qhapaq Ñan?



**Para trasladar información.**

En el Cusco, el inca podía recibir información proveniente de Quito, Ecuador, en doce días.



**Para movilizar ejércitos.**

La expansión inca necesitó el desplazamiento de grandes cantidades de gente.



**Para transportar bienes y alimentos.**

En Cusco podían acceder a insumos marinos frescos.



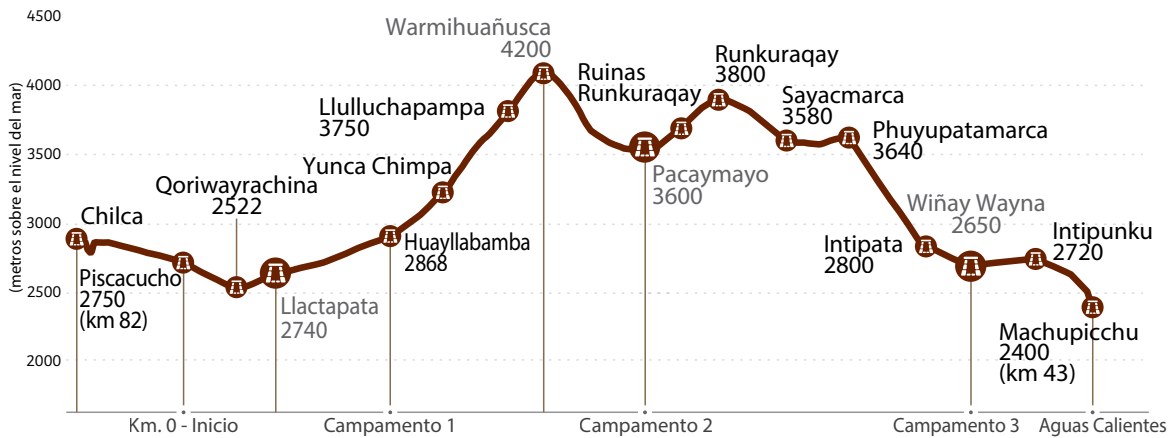
**Para el traslado de mano de obra.**

Era necesaria para la construcción del mismo camino y sus servicios.



## El camino a Machupicchu

El camino transversal más transitado de la red empieza en el kilómetro 82 de la vía férrea a Machupicchu y termina en el ingreso a la ciudadela (Inti Punku o Puerta del Sol). El recorrido varía entre 2 y 4 días; atraviesa varios climas, desde la exótica ceja de selva, cerca de los 2800 metros sobre el nivel del mar, hasta abras sobre los 4500 metros entre construcciones prehispánicas.



**Llactapata**  
Vale el esfuerzo explorar el Templo Observatorio de Llactapata, que fue descubierto por Hiram Bingham.



**Warmihuañusca**  
Experimente una subida sobre los 4200 msnm hacia la cumbre más alta del camino que solo demora 4 horas.



**Pacaymayo**  
Aprecie la espectacular vista a 3600 msnm desde el segundo campamento del recorrido.

## Cusco

Recorre estos tramos destacados durante tu visita a la capital inca.

### 1. TAMBOMACHAY - HUCHUYQOSQO

Distrito-provincia: Lamay-Calca

Camino-uso: pedregoso, grama

y empedrado - turístico

Atractivos: lagunas Piuray y Qoricocha, poblado de Pucamarca

Recorrido: 15 km - 6 horas

### 2. RAQCHI - SAN PEDRO

Distrito-provincia: San Pedro - Canchis

Camino-uso: volcánico - agrícola y turístico

Atractivos: templo de Raqchi, volcán Kinsachata, bosques de eucaliptos y capulíes, iglesia de San Pedro

Recorrido: 4,8 km - 2 horas y 45 minutos

### 3. YANAOCA - Q'ESWACHAKA

Distrito-provincia: Quehue - Canas

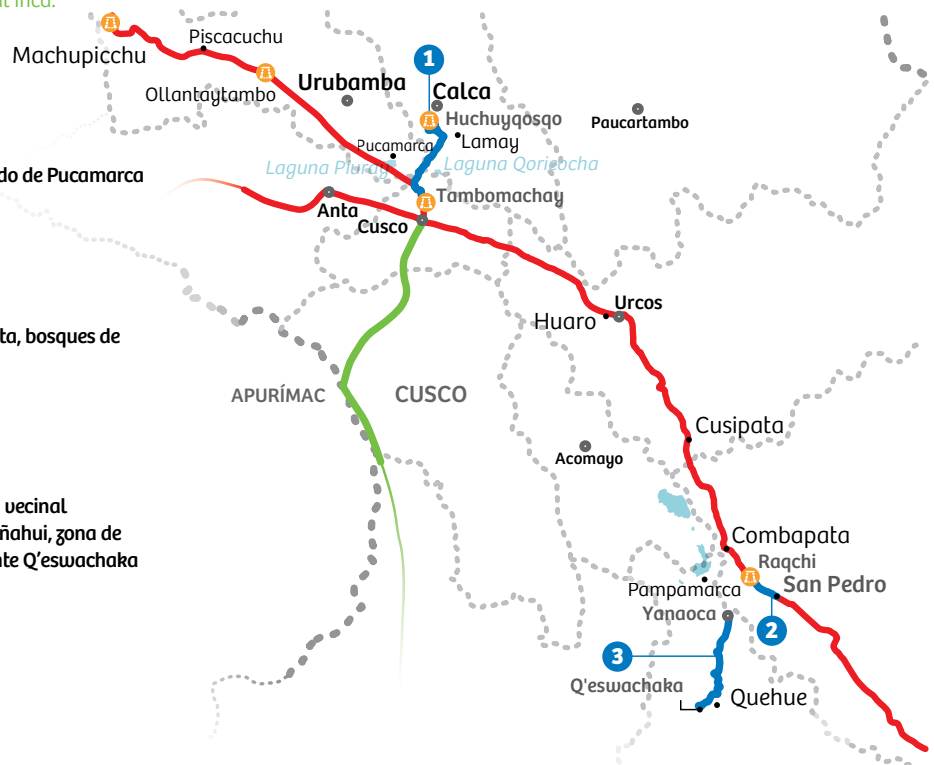
Camino - uso: pajonal y pedregoso - agrícola y vecinal

Atractivos: sitio arqueológico y Grutas de Karañahui, zona de Percarotambo, mirador del río Apurímac, puente Q'eswachaka

Recorrido: 6 km en 3 horas

Fuente:

Diseño de mapas e infografía: Km0



# Asociación por la aventura .

LA ASOCIACIÓN PERUANA DE TURISMO DE AVENTURA, ECOTURISMO Y TURISMO ESPECIALIZADO (APTAE) DIFUNDE, PROMUEVE Y FOMENTA EL TURISMO SOSTENIBLE EN EL PAÍS.

El tránsito para que una nueva ruta sea un destino consolidado es una suma de variables que deben pensarse a largo plazo: infraestructura, inversión, promoción y confiabilidad. Dentro de este camino, la búsqueda de Aptae no es solo posicionar un nuevo destino, sino cuidar de no saturarlo. “Nosotros no nos enfocamos solo en la demanda, lo que nos preocupa es la oferta”, dice Alfredo Ferreyros, presidente de la asociación. Para lograrlo, cuentan con un código de ética que deben seguir sus asociados, que refleja los criterios de la **Organización Mundial del Turismo (OMT)** y del **Global Sustainable Tourism Council (GSTC)**.

La sostenibilidad se basa en tres pilares: ambiental, sociocultural y socioeconómico. Aptae influye en las empresas de turismo en el país para que estos criterios se difundan. La meta que los miembros de Aptae comparten es promover las normas para el manejo seguro y sostenible del turismo de aventura y naturaleza. Se concentran también en la capacitación de operadores turísticos en todo el país. El año pasado, por ejemplo, se realizaron evaluaciones para renovar las licencias de los conductores de canotaje y cursos sobre observación de aves, primeros auxilios y turismo sostenible en Áreas Naturales Protegidas. Dentro de los objetivos por buscar un turismo comprometido, Aptae impulsa en las empresas proyectos de responsabilidad social y ambiental, comercio justo, reforestación, fomentando una filosofía sostenible en torno a experiencias reales, seguras y de calidad.



El compromiso con la sostenibilidad ha hecho que muchas de las empresas que forman Aptae hayan obtenido certificaciones con nivel internacional, como la Rainforest Alliance Certified, el sistema Travelife y políticas de carbono neutro.

+ información en: [www.aptae.pe](http://www.aptae.pe)

**Para Aptae,  
cada ruta y cada turista  
representa  
una vitrina  
para el país.**



# Parques nacionales y áreas naturales protegidas

● —————

MÁS DE 19 MILLONES DE HECTÁREAS PROTEGIDAS POR INICIATIVAS NACIONALES PARA LA CONSERVACIÓN, TURISMO Y APROVECHAMIENTO SOSTENIBLE DE LOS ECOSISTEMAS.

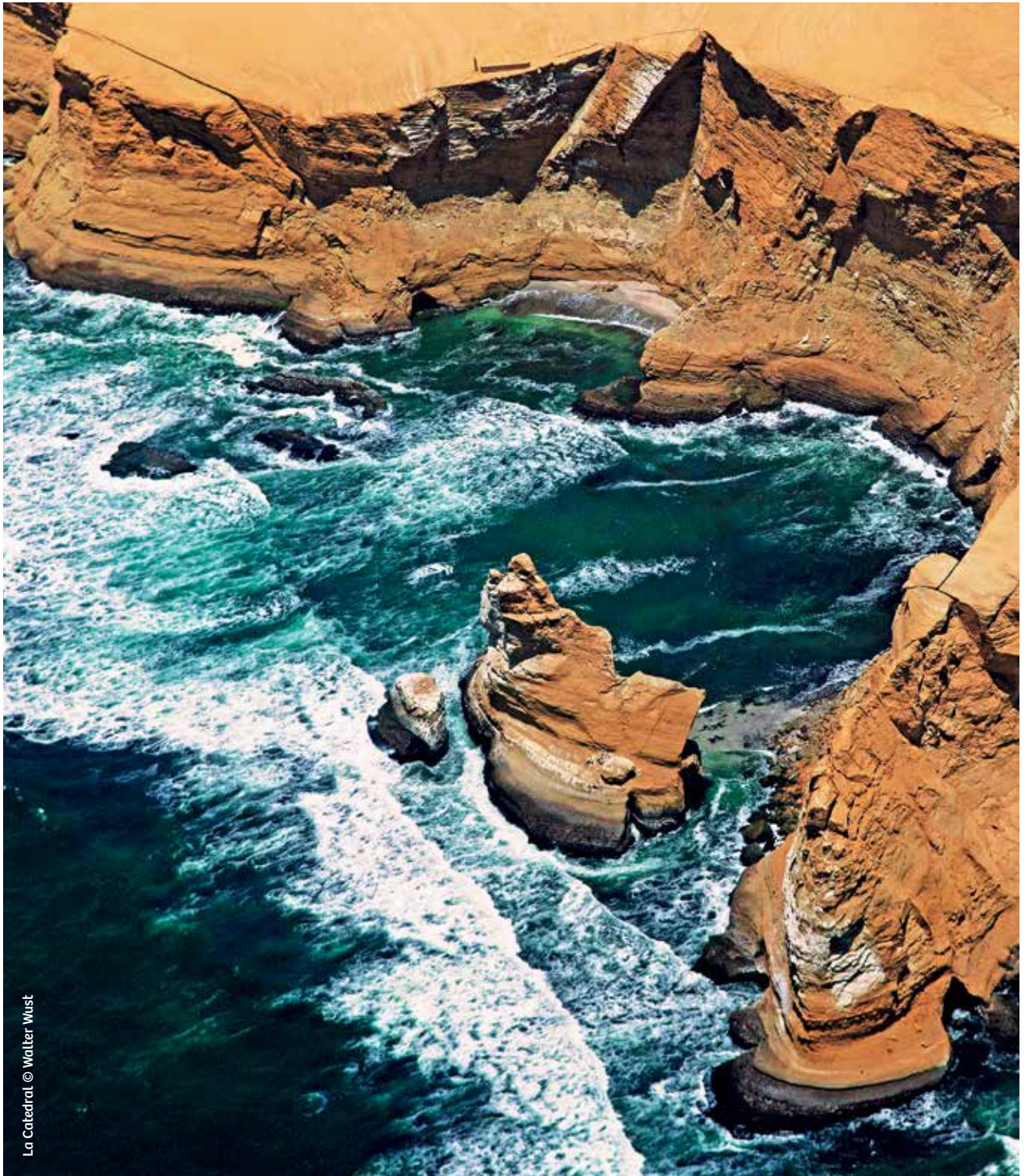
El 17.51% del territorio peruano está protegido y pertenece al Sistema Nacional de Áreas Naturales Protegidas por el Estado que favorece y promueve el turismo sostenible y los deportes de aventura.

+ información en:  
[www.sernanp.gob.pe](http://www.sernanp.gob.pe)

**Parque Nacional Huascarán**  
(Áncash)







La Catedral © Walter Must

**Reserva Nacional de Paracas** (Ica)



**Reserva Nacional Tambopata** (Madre de Dios)



Atardecer en la selva © Jungle Experiences

**Reserva Nacional Pacaya Samiria** (Loreto)



Vista desde el cerro Huchuy Picchu © Walter Wust

**Santuario Histórico de Machupicchu** (Cusco)

# Compromiso con la conservación

MÁS DE 357 MIL HECTÁREAS DE TERRITORIO PROTEGIDO POR INICIATIVAS DE FAMILIAS, COMUNIDADES Y DISTINTAS ORGANIZACIONES.

+ información en: [www.spda.org.pe](http://www.spda.org.pe)



Lago Pomacochas © Walter Wust

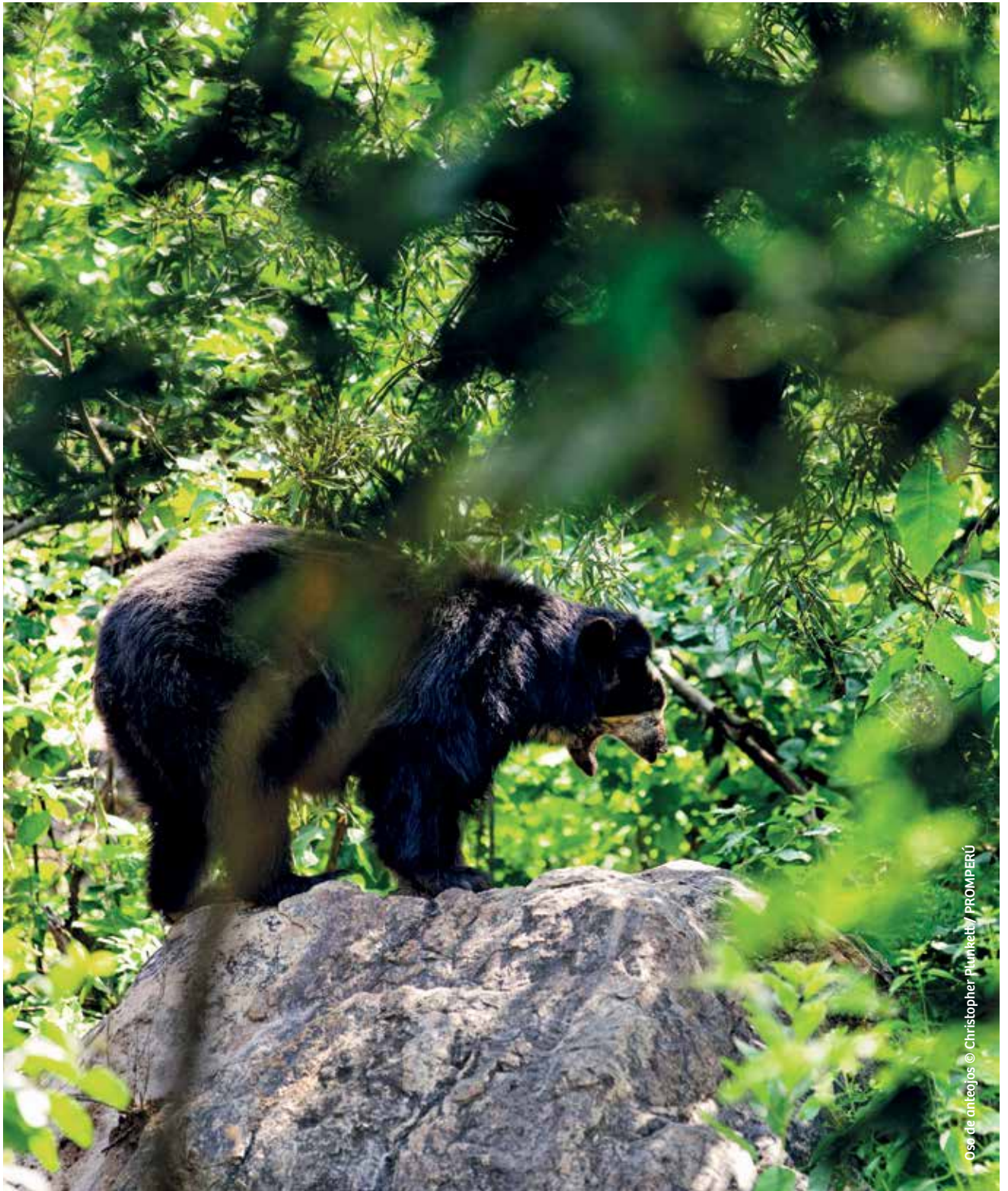
**Ruta de la Niebla** (Amazonas)

Consevamos por Naturaleza es una iniciativa de la Sociedad Peruana de Derecho Ambiental, que apoya y difunde los esfuerzos de aquellas personas que se dedican a la conservación voluntaria. La guía *la ruta natural*, publicada en 2016, presenta itinerarios propuestos, que puedes encontrar también en su web.

+ información en: [www.consevamos.org](http://www.consevamos.org)



**Ruta a Huayhuash** (Lima, Áncash y Huánuco)



Oso de anteojos © Christopher Plunkett / PROMPERÚ

**Reserva Ecológica Chaparrí** (Lambayeque)

**Ruta del Desierto** (Ica y Arequipa)

# Un explorador en la selva .

EXPEDICIONES EN BUSCA DE ANIMALES EXÓTICOS, CAMINATAS NOCTURNAS Y LA POSIBILIDAD DE NADAR CON DELFINES ROSADOS SON UNA EXPERIENCIA FUERA DE SERIE. EN LA AMAZONÍA PERUANA ESA AVENTURA NO ES UNA ILUSIÓN.

La Amazonía peruana alberga aproximadamente 20 mil especies de plantas.

## LORETO

Un manto verde atravesado por ríos que parecen serpientes. La imagen es poderosa si la vemos desde Google Earth. Esta porción de la Amazonía, en Loreto, combina la biodiversidad y el carisma de la selva peruana, lejos de cualquier convención cinematográfica. Y está, aún, a medio explorar.

Para conocer el corazón de la selva, aparte de sobrecogedores *lodges* y albergues sostenibles, existen opciones de navegación, organizadas por **empresas de cruceros, con guías naturistas y embarcaciones preparadas para navegar**. Imagínate despertar con un coro de aves de la Reserva Nacional Pacaya Samiria y viendo cómo el día se pinta de caprichosos colores a través de los ventanales de tu habitación. Si decidiste tomar uno de los cruceros que parten desde el puerto de Nauta, en Iquitos, podrás tener espectáculos naturales como ese. Y algunos más que la travesía ofrece: avanzar majestuosamente sobre los ríos de Loreto, la posibilidad de internarse en la selva, mojarse por completo en la lluvia y contemplar la naturaleza. La oferta es variada, pero se aconseja reservar los *tours* con meses de anticipación.

Las travesías, en este caso, incluyen observación de fauna autóctona como delfines de río grises y rosados —el mamífero más representativo del Amazonas—, caimanes, perezosos, aves, monos frailes, variedad de sapos y murciélagos, entre otro centenar de especies exóticas. También tienen actividades menos extremas, como caminatas por la selva, kayak, pesca de pirañas y expediciones nocturnas a cargo de guías especializados.

## MADRE DE DIOS

Declarada como **Capital de la Biodiversidad del Perú**, Madre de Dios posee una abundante riqueza, vida y belleza en donde quiera que el ojo humano alcance a ver.

Dentro de su territorio se encuentran algunas de las principales áreas naturales protegidas del país. Entre estas, el **Parque Nacional del Manu** y la **Reserva Nacional Tambopata**, cuya cuenca de río presenta uno de los mayores índices de diversidad biológica en el mundo. Debido a su gran biodiversidad, Madre de Dios es un sitio privilegiado para el contacto con la naturaleza en lo que respecta a flora, fauna y paisajes imponentes.

### Parque Nacional del Manu

Una de las reservas de vida más diversas del planeta. Es un paraíso para birdwatchers, aquellos que adoran las caminatas y excursiones fluviales y se maravillan cuando un animal se asoma en el camino, cuando distinguen el canto de un colibrí o descubren una orquídea exuberante. Considerado por la Unesco **Patrimonio Natural de la Humanidad** desde 1987, se extiende a lo largo de casi dos millones de hectáreas en los departamentos de Cusco y Madre de Dios. Es un paisaje único, pues comprende punas, bosques, quebradas, valles y bosques nublados, característicos de la selva alta. Es un encuentro con el lado más prístino de la naturaleza.

Los amantes de la selva coinciden en una misma filosofía: el verdadero lujo es poder estar en contacto directo con la naturaleza.



**LORETO:**



Ubicación:  
Selva amazónica nororiental  
del Perú



Altura:  
70 y 220 msnm



Temperatura:  
21 °C (min.) a 38 °C (máx.)



Época de creciente: noviembre - junio  
Época de vaciante: julio - octubre

**MADRE DE DIOS:**



Ubicación:  
Selva amazónica al sudeste  
del Perú



Altura:  
183 y 500 msnm



Temperatura:  
17 °C (min.) a 39 °C (máx.)



Temporada:  
Marzo - junio



Croquis referencial



## HUAYHUASH

# ENTRE NIEVE Y ESTRELLAS

CRÓNICA DE FERNANDO LÓPEZ

ES LA SEGUNDA CORDILLERA TROPICAL MÁS ALTA DEL PLANETA. SEIS DE SUS PICOS SUPERAN LOS 6000 METROS. EL YERUPAJÁ (6634), LA SEGUNDA MONTAÑA MÁS ALTA DEL PERÚ Y EL SIULÁ (6336), SON LAS MÁS FAMOSAS. EN ESTE RELATO DESCUBRIRÁS POR QUÉ LA RUTA DE *TREKKING* DE LA CORDILLERA HUAYHUASH ES CONSIDERADA ENTRE LAS MEJORES DEL MUNDO.

Conviuir con la naturaleza, ser parte de ella, tiene un precio. Es algo más que puramente sensorial. Es algo que lo hace sentir a uno que trasciende lo físico. Y definitivamente no es para todos. Porque se paga con esfuerzo, cansancio, frío, y con un poco de uno mismo que se queda en el lugar.

Es lo que estábamos dispuestos a hacer cuando iniciamos nuestro recorrido por la cordillera Huayhuash. Afanosos y emocionados, partimos del pueblo de Chiquián, a unas horas de la ciudad de Huaraz. El primer día de la caminata es tranquilo, mientras vemos algunos nevados a lo lejos. Pero es cuando llegamos a Pampa Llamac, el lugar de nuestro primer campamento, donde la vista nos quita el aliento. Al fondo, el nevado Jirishanca se alza majestuoso, cubriendo el horizonte. Agotados por el primer día, disfrutamos la cena preparada por Mateo, seguramente el mejor chef de la cordillera Huayhuash.

El anochecer es gélido, pero la visión del cielo estrellado es única. El segundo día, empezamos la caminata bordeando las lagunas Jahuacocha y Solteracocha. En el trayecto, Óscar, nuestro guía, nos cuenta cómo aprendió este oficio de su padre, quien también era guía en Huayhuash cuando recién se hacía popular. Nos narra sobre los diversos problemas del pasado, los difíciles años 80 y los esfuerzos de pobladores, empresarios y autoridades por convertir este escenario en una de las rutas favoritas de los aventureros extranjeros.

Entonces empieza el tramo más fuerte de la caminata: el ascenso desde Solteracocha hacia el paso de Sambunya, a 4750 metros. El camino es empinado, pero el esfuerzo vale la pena. Al llegar al punto más alto apreciamos inmensos

nevados cuyo deshielo forma lagunas color turquesa. La segunda noche acampamos en Matacancha. El atardecer pinta de colores los nevados Ninashanca y Rondoy, y por la noche el cielo despejado deja ver numerosas estrellas fugaces, a aquellos dispuestos a soportar el intenso frío.

El tercer día ya estamos acostumbrados a la rutina. Levantarnos y rápidamente emprender la ruta. Y mientras ascendemos al paso de Cacanapunta, que de alguna manera nos indica que estamos pasando al

departamento de Huánuco, nos cruzamos con visitantes de todo el mundo.

Después iniciamos el descenso hacia el campamento de Jancapampa, desde donde se camina a la laguna Mitucocha. Es una caminata larga pero tranquila, a comparación de las de días anteriores. Un letrero nos indica que estamos llegando a la zona de Mituchoca, y al dar la vuelta por una curva, detrás de las lomas que nos cubrían la visión, aparecen de la nada grandes gigantes blancos. Son los nevados Jirishanca, Rondoy y Ninashanca; tan cerca e impresionantes como no los habíamos visto antes.

La caminata ha sido más corta esta vez, así que aprovechamos para simplemente tendernos en el suelo a admirar los nevados y tomarnos miles de fotos. Al día siguiente, es difícil dejar este campamento por lo impresionante del paisaje, pero nos ponemos en marcha temprano. Es el cuarto día de caminata. Por momentos escuchamos la

radio AM de Luis, uno de nuestros acompañantes, solo para saber que el mundo sigue donde lo dejamos.

Al acercarnos a nuestro nuevo destino volvemos a encontrarnos con el Yerupajá al fondo y, por debajo de nosotros, la laguna Carhuacocha. Aprovechamos para tomarnos más fotos, hasta que Óscar nos dice que



**El camino es empinado, pero el esfuerzo vale la pena.**



**El tercer día ya estamos acostumbrados a la rutina. Levantarnos y rápidamente emprender la ruta.**

debemos continuar. Y si el espectáculo era impresionante desde la parte alta, al llegar a la laguna la vista se hace indescriptible. Nuestro campamento está a orillas de Carhuacocha, y al fondo los nevados que se reflejan en ella nos hacen sentir que nada nos volverá a impresionar. Contemplar semejante paisaje, almorzar al borde de la laguna o remojar los pies en ella nos hace sentir que estamos en lo que podría ser el paraíso.

La tarde sigue con una larga conversación y, cuando la noche cae, nos refugiamos en nuestras carpas, no sin antes probar una reponedora cena preparada por Mateo. En el último día, no quiero perderme la oportunidad de fotografiar el amanecer. A las cinco de la mañana ya estoy fuera de la carpa, con una oscuridad absoluta y un frío que hiela hasta los huesos. No hay luna, pero las estrellas iluminan todo el cielo. Entonces, descubro también las estrellas brillando sobre la superficie de Carhuacocha. Como si estuviera flotando en medio del cosmos con estrellas encima y debajo de mí. Y, por un momento, mi espíritu se queda revoloteando entre las estrellas.

Al rato ya estoy en la parte alta de la laguna con la vista al Yerupajá. Y entonces se inicia el espectáculo. El amanecer es lo que me imaginaba... Y mucho más. Conforme pasan los minutos, el cielo se va pintando de


azul. Lentamente la luz del sol va iluminando el nevado, primero desde la cima cubierta de nieve eterna, y poco a poco se va deslizando hacia abajo, como vistiéndolo de blanco, prístino y deslumbrante. Son muchos minutos, pero cada momento tiene su encanto. Y finalmente el día descubre orgullosos a los nevados dueños del paisaje.


Es por lo que hemos caminado tanto. Por lo que hemos pasado cansancio, sueño y frío. Por esos momentos rápidos y eternos, por esos paisajes sobrecogedores que nos hacen sentir pequeños. Al poco rato tenemos que levantar el campamento. La caminata es larga, pero es básicamente un largo descenso. Después de varios días, ya no es un problema. El paisaje cambia, vemos más chacras, campos de cultivo, ganado y finalmente llegamos a Queropalca, desde donde emprendemos el viaje a la ciudad de Huánuco.

Finalmente regresamos a la ciudad, a las camas cómodas y la comida a la carta. Todo bien. Pero algo ya no es igual. Más que ver, hemos vivido la naturaleza, fuimos parte de ella. Y esas visiones nos acompañarán siempre, cuando repasemos las fotografías y conversemos de la experiencia con nuestros amigos. Pero no es solo el recuerdo que nos llevamos. Es esa parte de nosotros que se quedó en Huayhuash, revoloteando con el reflejo de las estrellas sobre las aguas de Carhuacocha y con el Yerupajá de fondo.



**El 95 % de la cordillera Blanca se encuentra dentro de los límites de Parque Nacional Huascarán.**

 **Ubicación:**  
Departamento de Áncash

 **Dificultad:**  
Para todo tipo de turistas. Todas las rutas deben hacerse con guías autorizados.

Todos los destinos y circuitos que ofrece son accesibles desde Huaraz



# Rutas de la cordillera Blanca . \_\_\_\_\_

ESTA ES LA CORDILLERA TROPICAL MÁS ALTA DEL PLANETA, EL EPICENTRO DE LA AVENTURA EN EL PERÚ. EL RELATIVO ACCESO A SUS GLACIARES SITUADOS SOBRE LOS 4700 MSNM RESULTA DETERMINANTE PARA VISITARLA.

En sus 180 km de largo se pueden encontrar más de 300 picos nevados de incomparable belleza que superan los 5 mil metros de altura, entre los que destacan el Huascarán (6768), el Huandoy (6395) y el Alpamayo (5947). Además, posee más de 830 lagunas, la mayoría de aguas turquesas como la fantástica laguna 69 o la de Llanganuco.

## PERÚ LLAMA TREK

Este circuito de *trekking* rescata un antiguo camino de peregrinación hacia Chauín de Huántar, uno de los sitios arqueológicos preíncas más importantes del país. Y combina, además, la aventura con el ecoturismo y el intercambio cultural. El recorrido de tres días comienza en el poblado de Olleros, y es guiado por comuneros, acompañados de llamas.





Río Colca, distrito de Sibayo © Julio Angulo / PROMPERÚ



**Ubicación:**  
Caylloma, al extremo  
noreste de Arequipa



**Altura:**  
Entre 3000 y 5000 msnm



**Temperatura:**  
10 °C (promedio)



**Temporada:**  
Varía según actividad



Lima

Arequipa





## Alturas de vértigo

**VALLES DE PRADERAS Y DE VOLCANES, UN CAÑÓN IMPOSIBLE Y RÁPIDOS PARA DESCENDER EN KAYAK.**

### VALLE Y CAÑÓN DEL COLCA

Desde un cañón dramático — su profundidad máxima es de 4160 metros—, montañas, pueblos pintorescos, valles y vestigios arqueológicos, hasta ríos vibrantes. Pero no se trata solo de un paisaje encantador. En el Colca, las riquezas naturales se convierten en escenarios para las aventuras más extremas.

Hoy, dentro de sus atractivos se encuentran los miradores Wayrapunku y Cruz del Cóndor —estratégicos para observar el vuelo de esta ave andina—; y Chivay, un pueblo colonial conocido por sus danzarines de Witiiti —la danza ha sido delacarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad—, una iglesia soberbia y sus baños termales.

El protagonismo, sin embargo, es del entorno. Aquí las condiciones son ideales para realizar cabalgatas, ciclismo de montaña, pesca artesanal, *trekking*, *zip lining* y andinismo. El río Colca es, además, uno de los mejores lugares para practicar canotaje, *rafting* y kayak.

Es una experiencia apta para los más intrépidos, pues incluye rápidos de dificultad grado +V. Por otro lado, la parte superior y media solo es navegable en kayak por deportistas experimentados.

## VALLE DE LOS VOLCANES

Nuevo destino de aventura, sin dejar de lado las tradiciones vivas. Conocido también como el valle de Andagua, al que puede accederse por la ciudad de Arequipa, el valle de los volcanes se ubica a los pies del Coropuna, el volcán de mayor altura del Perú (6,425 msnm), está conformado por 36 conos volcánicos en miniatura (apagados) con alturas que fluctúan entre los 10 a 300 metros, particularmente bellos. Cuenta con más de cien focos eruptivos con enormes coladas de lava, ríos y tres hermosas lagunas: Pumajallo, Chachas y Mamacocha. Alrededor, además de flora y fauna autóctona (115 especies de aves y 269 de plantas), se encuentran vestigios arqueológicos de culturas preíncas, como la ciudadela de Antaymarca.

Visita el pueblo de Andagua, corazón del valle, y déjate maravillar con su moderna plaza adornada con cipreses podados en caprichosas formas de animales, así como su iglesia de estilo barroco mestizo. En las afueras se puede observar los característicos volcanes gemelos Huanacaure, y a poca distancia la estrecha y profunda grieta de Paccareta, por donde pasa el río hacia la laguna y la cascada de Pumajallo.

A tres kilómetros de ahí, a lo largo de una caminata de hora y media, llegarás a la catarata de Shanquillay. En Soporó, a cinco kilómetros, podrás disfrutar de un increíble paisaje y será el lugar ideal para observar la laguna de Chachas, los volcanes Chilacayoc y Jechapita, la cordillera del Chila y el volcán Kallana-Mauras.

En los pueblos de Andagua, Ayo, Chachas, Chilcaymarca y Orcopampa, se desarrolla con éxito desde hace 10 años un Programa de Turismo Sostenible, que ha logrado integrar a los habitantes de estos pueblos con sus autoridades y diversas empresas, para ofrecer caminatas, cabalgatas, canotaje, pesca deportiva, andinismo y ciclismo de montaña, entre lavas y pequeños cráteres de hasta 300 metros. Además, a lo largo de tu recorrido podrás conocer rituales que han sobrevivido el paso del tiempo. Ofrendas a los apus, pagos a la Pachamama e, incluso, podrás observar la práctica del trueque, realizada por pobladores locales provenientes de las zonas más alejadas y que fuera descrita por diversos cronistas como una práctica común en el Ande.



### Ruta 1:

Inicia por la carretera Panamericana Sur a 315 km de la ciudad de Arequipa, vía valle de Majes, Corire y Aplao. Desde este punto, una carretera se abre paso hasta Tipán y llega al pueblo de Viraco, desde donde disfrutarás de una increíble vista de la campiña. Finalmente inicia el ascenso hasta Andagua. En la ruta, visita antiguas bodegas de vinos y pisco y no dejes de pasar por Central-Ongoro, ideal para el canotaje.

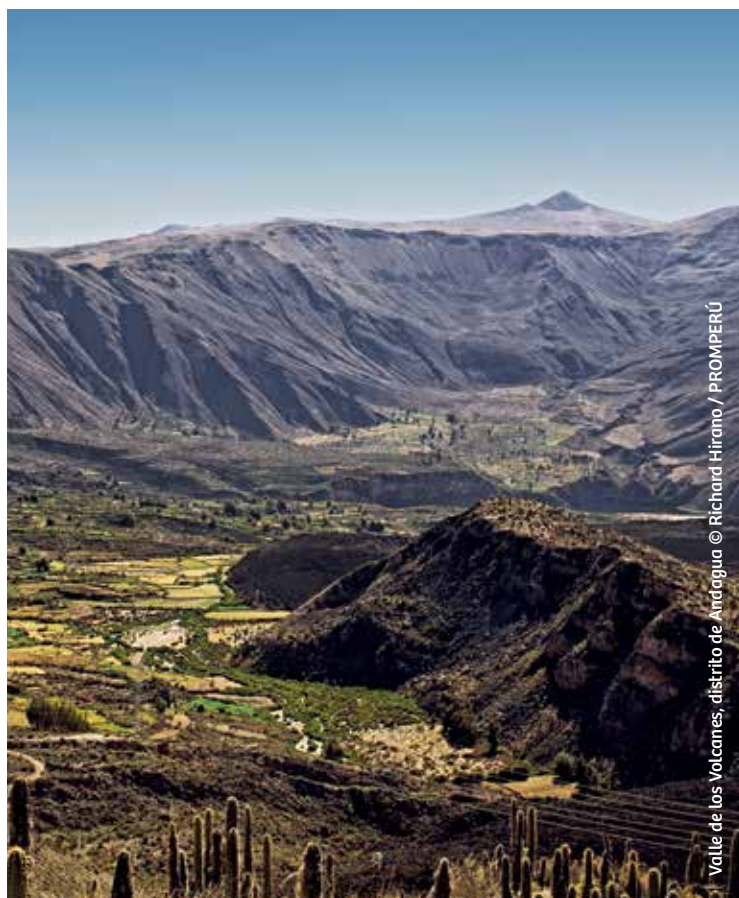
### Ruta 2:

A 387 kilómetros de la ciudad de Arequipa, se llega vía Chivay, Sibayo, Caylloma hasta Orcopampa. Después de esta escala, se podrá continuar el viaje hasta Andagua. En el trayecto puedes hacer una parada en la Reserva Nacional de Salinas y Aguada Blanca y pampa Cañahuas y Toccra áreas naturales de excepcional belleza.

### Ruta 3:

Los amantes del *trekking* pueden acceder a Andagua por rutas de antiguos caminos peatonales preíncas que van desde Cabanaconde—en el valle del Colca—hasta Chachas y Andagua, o desde Huambo hasta Ayo. Este camino toma alrededor de cuatro días.

+ información en [www.vallevolcanesperu.pe](http://www.vallevolcanesperu.pe)



Valle de los Volcanes, distrito de Andagua © Richard Hirano / PROMPERÚ



Croquis referencial

Orcopampa

Chapacoco

Andagua

Chachas

Jallhua

Soporo

Viraco

Ayo

Tipán

Valle de los Volcanes, distrito de Andagua © Richard Hirano / PROMPERÚ

Ubicación:  
Prouincia de Castilla



Altura:  
Entre 1350-4000 msnm



Temperatura:  
Entre 2 °C y 15 °C



## Destino surf . \_\_\_\_\_

¿Sabías que en el Perú se surfean olas desde antes de la llegada de los españoles? ¿Y que las olas de nuestro país son muy conocidas y respetadas alrededor del mundo? El Perú cuenta con playas ideales para satisfacer a los surfistas más exigentes y en la costa central —en la propia ciudad de Lima— el oleaje es permanente. En el norte del país sus famosas crecidas se producen entre los meses de octubre y marzo. ¿Quieres aprender a surfear? En el Perú hay academias de surf en casi todas las playas con olas.

Más de 150 000 personas vienen cada año a correr olas en el Perú y cada día son más los viajeros atraídos por dominarlas. Conviértete en uno de ellos.



**En 2014, Conservamos por Naturaleza en alianza con la Federación Nacional de Tabla (Fenta) crearon HAZla por tu Ola, iniciativa para promover la donación de fondos y talento para la conservación de olas en el Perú.**

+ información en: [www.hazlaportuola.pe](http://www.hazlaportuola.pe)



# POINTS PARA TODO EL AÑO

IZQUIERDAS LARGAS, DERECHAS DE PRIMER NIVEL, OLAS DE DIFERENTE TAMAÑO Y LUGARES POCO CONCURRIDOS, EL PERÚ ES ESE LUGAR PERFECTO PARA *SURFERS* DE TODO EL MUNDO. AQUÍ UNA SELECCIÓN DE CONSERVAMOS POR NATURALEZA.

## MÁNCORA

km 1168 norte

Ideal para surfistas y *kitesurfers*. Tiene una ola ordenada y perfecta para aprender, usualmente de medio metro a un metro.

## ÓRGANOS

km 1154 norte

Una caleta donde se respira tranquilidad, con olas para aprender frente a Punta Veleros y para expertos en La Vuelta. Esta última solo funciona con crecidas norte y el arrecife puede ser bastante peligroso.

## LOBITOS

km 1115 norte

Tiene cuatro olas de calidad mundial y para todos los gustos. Su fuerte viento la coloca como un sitio ideal para la práctica del *kitesurf* y el *windsurf*.

## PIURA



## PACASMAYO

km 681 norte

Se caracteriza por tener olas largas y continuas. Sus olas son ideales para tablistas y cuando hay viento la convierten en una de las mejores olas del mundo para el *windsurf* y el *kitesurf*.

## PUÉMAPE

km 656 norte

Una playa que atrae más olas que Pacasmayo y Chicama; una izquierda con dos secciones marcadas y puede superar los 2,5 metros de altura.

## CHICAMA

km 614 norte

Esta ola es la izquierda más larga del mundo, con un recorrido de 2,5 kilómetros de longitud. Es una ola noble y de las más buscadas por los turistas extranjeros.

## HUANCHACO

km 560 norte

Fue la primera playa de Latinoamérica y quinta en el mundo en ser reconocida como reserva mundial del surf en 2013 por Save the Waves. Perfecta para la práctica del *Longboard* y para aprender a correr olas.

## LA LIBERTAD



### PICO ALTO km 40 sur

La ola grande más conocida del Perú; empieza a funcionar cuando supera los tres metros de altura y puede llegar hasta los ocho.

### LA ISLA km 41 sur

La ola emblemática de Punta Hermosa con una derecha fuerte y larga, con secciones para maniobrar.

### PUNTA ROCAS km 42 sur

Una de las olas más constantes del Perú que empieza a funcionar desde medio metro y puede superar los tres metros de altura.

### MUELLES DE SAN BARTOLO km 51 sur

Las olas preferidas por niños y niñas, principiantes y *longboarders*; no superan el metro y medio y ofrecen secciones para hacer aéreos y maniobras radicales.

### PEÑASCAL km 51 sur

Una ola poderosa y que puede llevarte a las piedras si no estás prestando atención. Ideal correrla con tablas de 7 pies como mínimo cuando está grande.

### CERRO AZUL km 131 sur

Una ola de salón, ideal para principiantes, niños y niñas, *longboarders* y todos quienes quieran gozar de olas perfectas en un paisaje idílico.

## Datos útiles ..

- Los oleajes predominantes vienen desde el suroeste, pero entre octubre y marzo también llegan desde el norte, despertando varias olas de calidad mundial.
- En los meses de verano, se recomienda tener trajes de neopreno 2/2 o trajes cortos; para el invierno, uno de 3/2. Hay quienes prefieren un 4/3 para los meses más fríos y para explorar las olas del sur del país.
- Si llegas de otro país, sé respetuoso con la gente local y viaja en grupos chicos.

### EL OLÓN DE ILO km 1186 sur

Empieza a funcionar desde los 4 metros de altura por lo que solo es recomendable para expertos en ola grande.

### PIEDRAS NEGRAS km 1186 sur

Izquierda de salón, con sección tubular y fondo de poca profundidad.

### ZÁRATE Y PLAYÓN Reserva Nacional de Paracas

Sus olas son ideales para la práctica del *windsurf* y del *kitesurf*. Esta última solo funciona con crecidas norte.

LIMA



ICA



MOQUEGUA



# Antes de viajar

## **Averigua todo sobre tu destino.**

Este es el momento de inspirarte y en donde comienzas a viajar; ya sea visitando páginas de internet o hablando con otros viajeros, lo importante es conocer todo lo que necesitarás, especialmente el clima y la altura.



## **Haz un itinerario y presupuesto.**

Recuerda que lo importante es disfrutar la ruta; por eso, planifica un viaje a tu propio ritmo. Además, recuerda contactar un guía autorizado.



## **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 maleta.**

Haz una lista de todo lo que necesitarás para tu viaje, según el lugar y la actividad que harás. No olvides guardar toda la documentación necesaria y llevar siempre una bolsa impermeable.



# La mochila del viajero



Busca una mochila de nylon o poliamida: son más ligeras, resistentes e impermeables.



Lleva prendas ligeras y de material resistente, que tengan protección UV50, extracción de humedad y repelencia a fluidos.



Si es una excursión de un día, lleva una mochila de 30 a 40 litros. Recuerda que no debes cargar más del 25% de tu peso.



Recuerda que a mayor altura, más frío; para ello, lo ideal es vestirse en capas, y no te olvides del gorro, los guantes y las medias sintéticas.



Para un viaje corto, lleva un sleeping, manta, linterna, carpa de tres estaciones y un botiquín básico. Además, puede ser útil un mapa de la zona y cargadores portátiles.



Asegúrate que tu calzado está diseñado para la actividad que vas a realizar; este debe tener resistencia, protección, agarre y estabilidad.



Según al lugar a donde te dirijas, recuerda llevar contigo un kit de primeros auxilios.

## ¿Listo?, AHORA ¡VIAJA!





## **PERÚ - aventura + turismo**

Una publicación de la Comisión de Promoción del Perú  
para la Exportación y el Turismo - PROMPERÚ  
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.

## **DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.**

Coordinación y edición general: Subdirección de Promoción de Turismo Receptivo y Departamento de Producción Gráfica y Audiovisual - Subdirección de Producción  
Equipo PROMPERÚ: Pilar Rodríguez, Sandra Doig, Gabriela Trujillo, Mirna Ipanaqué, Ysabel Senosaín, Katherine Castañón, Fernando López, Cecilia Soto, Juan Carlos Taboada.  
Textos de la primera edición: Manolo Bonilla, Gloria Ziegler.  
Diseño y diagramación: La Escuela de Edición de Lima  
Traducción: Alex Jefremou  
Agradecimiento: Aqua Expeditions, Asociación Peruana de Turismo de Aventura y Ecoturismo Especializado (APTAE), Conservamos por Naturaleza, Delfin Amazon Cruises, DMO Valle de los Volcanes, Jungle Experiences, Sociedad Peruana de Derecho Ambiental (SPDA), Servicio Nacional de Áreas Naturales Protegidas por el Estado (Sernanp).

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2019-18186  
Imprenta: Lance Gráfico S.A.C. (calle Mama Ocllo 1923, Lince)  
Lima, diciembre 2019

---

Foto de portada: Huayhuash Mountain Range © Dickens Rondán / PROMPERÚ



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



Síguenos en:

 Visit Peru

 Peru

 VisitPeru

 @VisitPeru

 Perú

 Visitperu