

lonely  planet

Peru



Harmony Difo. Steph Dyson. Alex Egerton. Victoria Gill.

**Vanessa Ramos, Agnes Rivera, Brendan Sainsbury,
Luke Waterson**

INHALT



Lamas, Machu Picchu >>

VON LINKS: MIGUEL SCHMITTER/SHUTTERSTOCK, SAIKO3P/GETTY IMAGES,
YONGYUT KUMSRI/SHUTTERSTOCK

Reiseplanung

Willkommen in Peru

Übersichtskarte

Unsere Favoriten

Städte & Regionen

Reiserouten

Beste Reisezeit

Bestens vorbereitet

Essen wie die Locals

Wie sich akklimatisieren

Outdoor-Erlebnisse

Reiseziele

Lima

Erste Orientierung

Perfekte Tage

Centro Histórico

Pueblo Libre & Magdalena del Mar

Rund um Magdalena del Mar: Callao

Miraflores & San Isidro

Rund um Miraflores: Lurin-Tal

Barranco

Südküste

Erste Orientierung

Perfekte Tage

Lunahuaná

El Chaco (Paracas)

Rund um El Chaco

Huacachina

Rund um Huacachina

Nazca

[Rund um Nazca](#)
[Mollendo](#)
[Rund um Mollendo](#)

Arequipa & das Canyonland

[Erste Orientierung](#)
[Perfekte Tage](#)
[Arequipa](#)
[Rund um Arequipa](#)
[Colca-Canyon](#)
[Rund um den Colca-Canyon](#)

Titicacasee

[Erste Orientierung](#)
[Perfekte Tage](#)
[Puno](#)
[Rund um Puno](#)
[Copacabana \(Bolivien\)](#)
[Rund um Copacabana](#)

Cusco & das Heilige Tal

[Erste Orientierung](#)
[Perfekte Tage](#)
[Cusco](#)
[Das Heilige Tal](#)
[Quillabamba](#)
[Rund um Quillabamba](#)
[Das südliche Tal](#)
[Rund um das südliche Tal](#)

Zentrales Hochland

[Erste Orientierung](#)
[Perfekte Tage](#)
[Huánuco](#)
[Rund um Huánuco](#)
[Tarma](#)
[Huancayo](#)
[Rund um Huancayo](#)

[Huancavelica](#)
[Ayacucho](#)
[Rund um Ayacucho](#)



Tutenköpfchen, Tambopata >>



Titicacasee >>

Nordküste

[Erste Orientierung](#)
[Perfekte Tage](#)
[Die Küste von Ancash](#)
[Rund um Ancashs Küste](#)
[Die Küste von La Libertad](#)
[Rund um die Küste von La Libertad](#)
[Die Küste von Piura](#)
[Rund um Piuras Küste](#)

Huaraz & die Cordilleras

[Erste Orientierung](#)
[Perfekte Tage](#)
[Huaraz](#)
[Rund um Huaraz](#)
[Parque Nacional Huascarán](#)
[Callejón de Huaylas](#)
[Callejón de Conchucos](#)
[Cordillera Huayhuash](#)

Nördliches Hochland

[Erste Orientierung](#)
[Perfekte Tage](#)
[Cajamarca](#)
[Rund um Cajamarca](#)
[Valle de Utcubamba](#)
[Rund um das Valle de Utcubamba](#)
[Tarapoto](#)
[Rund um Tarapoto](#)

Amazonasbecken

[Erste Orientierung](#)
[Perfekte Tage](#)
[Iquitos](#)
[Rund um Iquitos](#)
[Pucallpa](#)
[Oxapampa](#)
[Rund um Oxapampa](#)
[Puerto Maldonado](#)
[Rund um Puerto Maldonado](#)

Praktisches

Ankunft

Unterwegs vor Ort

Geld

Übernachten

Reisen mit Kindern

Sicher reisen

Essen, trinken & feiern

Nachhaltig reisen

LGBTQIA+

Barrierefrei reisen

Etikette

Kurz & knapp

Sprache

Storybook

Die Geschichte Perus in 15 Orten

Triff die Peruaner:innen

Geschöpfe aller Lebensräume

Eine Nation aus vielen Völkern

Perus textiles Erbe erkunden

Register

REISEPLANUNG



Santa-Cruz-Trek, Parque Nacional Huascarán >>

BELIKOVA OKSANA/SHUTTERSTOCK

WILLKOMMEN IN PERU

Perus hohe Berge und dichter Regenwald sprechen mich mit meinen Hang zum Extremen an. Höhe? Peru hat den höchsten Tropenberg der Welt und den höchsten schiffbaren See. Biodiversität? In Sachen Pflanzenvielfalt

steht das Land weltweit an sechster Stelle, bei den Vögeln sogar an zweiter. Geschichte? Caral-Supe ist die älteste bekannte Kultur Amerikas und Kuélap und Chavín de Huántar sind auch keine Jungspunde. Für mich gibt's kein besseres Land auf der Welt, um auf 5000 m Höhe die Kapazität meiner Lungen zu testen, in Ruinenstädten in die Vergangenheit einzutauchen oder im Amazonas-Regenwald in einer Hängematte zu baumeln, in dem Wissen, dass Richtung Osten der nächste Mensch vielleicht 1000 Meilen entfernt ist. In Peru scheinen meine Abenteuer immer etwas intensiver zu sein als anderswo – wahrscheinlich komme ich deshalb immer wieder hierher.

Brendan Sainsbury

[X](#) [@sainsburyb](#)

Brendan hat an mehr als 70 Titeln für Lonely Planet mitgearbeitet. Dies ist das dritte Mal, dass er in Peru recherchiert.



Mein schönstes Erlebnis war, den **Santa-Cruz-Trek** [>>](#), an nur einem Tag zu laufen – vorbei an verstreuten Andendörfern, hochalpinen Pässen und leuchtend blauen Seen – der Höhepunkt meiner Peru-Erfahrungen.

LIEBLINGSPLÄTZE

Hier schlägt für unsere Autor:innen und Expert:innen das Herz Perus.



EDUARDO VIDAL GUTIERREZ/SHUTTERSTOCK

Städte erkunde ich am liebsten zu Fuß und in Lima gibt's nichts Besseres als einen Bummel über den **malecón** >>, mit dem Ozean als meinem ständigen Begleiter auf dem Weg von einem Viertel ins nächste. Sobald ich einen Fuß auf den gewundenen Pfad setze und im Strom der Städter:innen auf der Suche nach Natur dahingleite, überkommt mich Ruhe und ich schöpfe neue Energie.

Agnes Rivera

📷 [@wagnesthedog](#)

Agnes ist freiberufliche Autorin. Sie stammt aus Eugene, Oregon, und ist seit über zehn Jahren in Südamerika ansässig. Sie verfasste das Lima-Kapitel.



SL-PHOTOGRAPHY/SHUTTERSTOCK

Die Inseln im Titicacasee mit ihrer unberührten, zeitlosen Schönheit überwältigen mich immer wieder: Es zeugt von Stärke und Tiefe der indigenen Kulturen, dass sie in einer Zeit, in der solche Werte bedroht sind, ihre Authentizität bewahren. Mein Lieblingsort ist die **Isla Taquile** >>: Ich genieße die wilde Hügellandschaft und die bunte Kleidung der Menschen.

Luke Waterson

lukeandhiswords.com

Luke ist auf Abenteuer- und Kulinarikreisen in Großbritannien, Skandinavien und der Anden und Amazonasregion spezialisiert. Außerdem hat er zwei Romane veröffentlicht. Er schrieb die Kapitel Titicacasee und Südküste.



LIKEDAT/GETTY IMAGES

Das **Monasterio de Santa Catalina** >> ist märchenhaft. Es ist eine von Mauern eingefasste Stadt in der Stadt mit eigener Kultur, eigenem Ökosystem und eigenen Regeln für das Zusammenleben von Hunderten Nonnen – das ist außergewöhnlich. Nimmt man die feinsinnige Architektur der Stadt dazu, erkennt man die bodenständigen Werte Arequipas und die Liebe zum Schönen und Himmlischen.

Harmony Difo

harmonydifo.com

Harmony ist Lifestyle- und Kulturjournalistin und auf Reisen, Kunst und Museen, Bücher, Essen und Wein spezialisiert. Sie verfasste das Kapitel über Arequipa & das Canyonland.



WESTEND61/GETTY IMAGES

Bei einigen beschwört der **Inka-Trail** >> Visionen von Shangri-La herauf, anderen erscheint er wie ein Reiseklischee. Ich gehörte zum zweiten Lager, bis ich Machu Picchu durchs Sonnentor betrat. Danach war ich bekehrt. Es zählt zu den beeindruckendsten Reiseerlebnissen, die man haben kann, und lässt nachempfinden, wie die Inka Machu Picchu erlebten – danach stürzt man sich ins Besuchergetümmel.

Victoria Gill

📷 @vis4victoria

Die Autorin und Weltreisende Victoria hat für Lonely Planet schon den Amazonas und die Subantarktis erkundet und jetzt Machu Picchu. Sie schrieb das Kapitel über Cusco & das Heilige Tal.



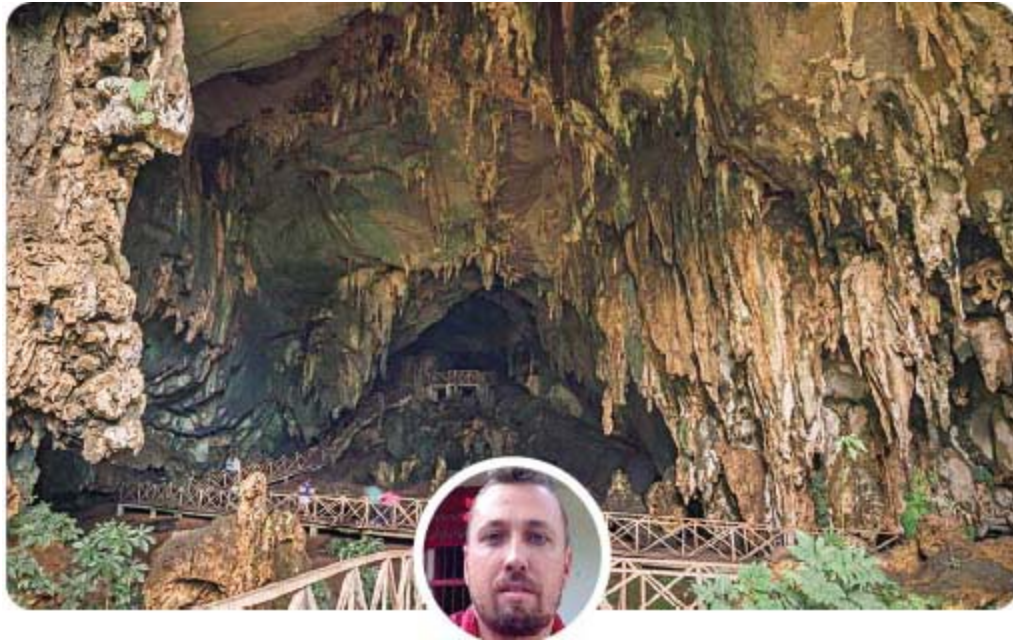
JOHNGK/SHUTTERSTOCK

Als ich in Nuevo Chimbote auf die **Península del Ferrol** >> kam, blieb ich immer wieder stehen, um die wilde Landschaft mit Bergen bis ins Wasser, felsigen Ufern und kleinen Fischerbooten in der Bucht zu bewundern. Zum Sonnenuntergang sind die Hügel in orangefarbene Glut getaucht und es herrscht Stille – du hörst nur deine eigenen Schritte. Wer seinen Glücksort imaginiert, wird sich wohl einen Ort wie diesen vorstellen.

Vanessa Ramos

nessawrites.com

Vanessa ist Reiseschriftstellerin aus Puerto Rico mit einer Vorliebe für Flugzeuge, schöne Wanderungen und schwarzen Kaffee. Sie verfasste das Kapitel über die Nordküste.



HERNANDO CARRILLO/SHUTTERSTOCK

Tingo María >> ist einer der zauberhaften Orte in den Ausläufern der Anden, wo sich Berge und Dschungel zu spektakulär üppigen Landschaften voller Blumen und Vögel verbinden. Mit tosenden Wasserfällen, engen Tälern und rätselhaften Höhlen zählt die Region zu den besten des Landes für Outdoor-Aktivitäten. Hier kannst du sowohl geruhsam wandern als auch glitschige Felswände hinabsteigen.

Alex Egerton

X [@alexetravel](#)

Alex lebt als Journalist in den Bergen Zentralkolumbiens und schreibt über Reisen, Kultur und Geschichte in Lateinamerika und der Karibik. Er verfasste das Kapitel über das zentrale Hochland.



WIRESTOCK CREATORS/SHUTTERSTOCK

Früher hielten Geschichten über eine böse Sirene die Bewohner:innen von Cocachimba fern vom **Gocta** >>, einem spektakulären zweistufigen Wasserfall im Amazonasgebiet. Als ich mit meinem Guide durch den Nebelwald kraxelte, um den tosenden oberen Teil des Wasserfalls zu erreichen, fühlte ich mich wie vom Sirenengesang angezogen. Wenn ich heute in der Region bin, muss ich immer wieder zu diesem Wasserfall zurückkehren.

Steph Dyson

 [@worldlyadventurer](https://www.instagram.com/worldlyadventurer)

Seit 2014 erkundet Steph Lateinamerika und schreibt für Reisemedien in aller Welt und auf ihrer Website Worldly Adventurer über nachhaltige Reiseabenteuer. Von ihr stammt das Kapitel über das nördliche Hochland.



UNSERE FAVORITEN



DAS ERBE DER VERGANGENHEIT

Nichts verkörpert Peru so sehr wie Machu Picchu [>>](#). Die alte Inkasiedlung, die sich über einen Grat erstreckt, wurde 1911 von Hiram Bingham wiederentdeckt und später als eins der sieben Weltwunder vermarktet. Doch dies sind nicht die einzigen spektakulären Ruinen der Landes. Übers ganze Land verstreut liegen geschätzte 46 000 historische Stätten aus über 13 000 Jahren Geschichte bis hin zur spanischen Eroberung. Willkommen in einer archäologischen Goldgrube!



Unesco-Welterbe

Fünf Ruinenstätten Perus gehören zum Unesco-Welterbe: Chan Chan (Foto), Machu Picchu, Chavín de Huántar, Caral-Supe und Chankillo.



Die Älteste

Die heilige Stadt Caral-Supe (Foto; [>>](#)) an der Nordküste Perus gilt als älteste Stadt Amerikas: Sie ist 4000 Jahre älter als Machu Picchu.



Akklimatisierung

Viele der Ruinenstätten Perus liegen in großer Höhe. Vor dem Besuch erst ein paar Tage akklimatisieren [>>](#)!



Machu Picchu >>

VON LINKS: MATT MUNRO/LONELY PLANET, IMÁGENES DEL PERÚ/GETTY IMAGES,
KELLY CHENG TRAVEL PHOTOGRAPHY/GETTY IMAGES



TOP-ERLEBNISSE: ARCHÄOLOGIE

Wandle auf den alten und neuen Spuren von Millionen Besuchenden durch die steilen, terrassierten und ewig schönen Ruinen von **1 Machu Picchu** >>

Mit der Seilbahn geht's hinauf zur Bergzitadelle der Chachapoya in **2 Kuélap** im Nördlichen Hochland. >>

3 Chan Chan gilt als Hauptstadt des Chimú-Königreichs und als größte Stadt im präkolumbischen Südamerika. >>

Erkunde das raffinierte Tunnelsystem von **4 Chavín de Huántar**, dem vielleicht wichtigsten präinkaischen kulturellen Schmelztiegel Perus. >>

Bestaune die großen, steilen Terrassen von **5 Ollantaytambo**, einem der wenigen Orte, an denen die spanischen Konquistadoren eine wichtige Schlacht verloren. >>

FESTE DAS GANZE JAHR ÜBER

Die vielen Feste Perus zeugen von seiner vielseitigen Geschichte und Kultur. Einige wie Inti Raymi gehen auf die Inka zurück. Andere ehren katholische Heilige und Festtage und sind ein Erbe der spanischen Kolonialzeit. In jüngerer Zeit präsentiert das Land seine Küche und Musik bei Festen wie Mistura und Selvámonos.

Primavera

Ein Ableger des berühmten Musikfestivals Primavera Sound in Barcelona fand 2023 zum ersten Mal in Lima statt, u. a. mit The Cure.

El Señor de los Milagros

Das größte religiöse Fest Perus findet im Oktober statt: Dann schließen sich Tausende Prozessionen mit einem Bildnis des gekreuzigten Jesus an.





TOP-ERLEBNISSE: FESTE

Im Juli führt eine lange Busfahrt hoch in den Dschungelort Oxapampa zum **1** **Selvámonos**, einem einwöchigen Kulturfest mit ausgeprägtem Naturschutztouch. [>>](#)

Die größten Osterfeierlichkeiten Perus sind in Ayacucho in der **2** **Karwoche** durch bunte Prozessionen und katholische Riten geprägt. [>>](#)

Unterkunft buchen, sich lila kleiden und dann im Oktober am Umzug zum Fest **3** **El Señor de los Milagros** in Lima teilnehmen, einem der größten religiösen Events Lateinamerikas. [>>](#)

Entdecke im Februar beim Fest **4** **Verano Negro** in Chíncha das Zentrum afroperuanischer Kultur. [>>](#)

Lass dich anstecken von der Energie des **5** Karnevals von Catacaos mit Musik, Tanz, Spielen und Essen in den Wochen vor Aschermittwoch. [>>](#)



ENTDECKE INDIGENE KULTUR

Über ein Viertel der Bevölkerung Perus bezeichnet sich als indigen. Die meisten leben in den Anden, besonders im zentralen Hochland und in der Region Cusco. Ihre Kulturen, ob die von Dschungelbewohner: innen am Amazonas oder Quechua- Sprechenden in den Bergen, erlebst du auf Festen, in der Küche, beim Kunsthandwerk und auf Märkten. Außer Quechua werden mindestens noch 40 weitere indigene Sprachen gesprochen.



Isoliert lebende Völker

Man schätzt, dass im peruanischen Amazonasgebiet etwa 25 Völker in freiwilliger Abgeschiedenheit leben, z. B. die Nomole im Parque Nacional Manu.



Quechua

Quechua war die Verkehrssprache des Inkareichs und wird noch immer von rund 4,4 Mio. Peruaner:innen gesprochen – das sind 13 % der Bevölkerung.



Indigene Gebiete

In den Bezirken Apurimac, Ayacucho und Huancavelica bezeichnen sich 80 % der Einwohner:innen als indigen, meist Quechua.

321. [321](#)
322. [322](#)
323. [323](#)
324. [324](#)
325. [325](#)
326. [326](#)
327. [327](#)
328. [328](#)
329. [329](#)
330. [330](#)
331. [331](#)
332. [332](#)
333. [333](#)
334. [334](#)
335. [335](#)
336. [336](#)
337. [337](#)
338. [338](#)
339. [339](#)
340. [340](#)
341. [341](#)
342. [342](#)
343. [343](#)
344. [344](#)
345. [345](#)
346. [346](#)
347. [347](#)
348. [348](#)
349. [349](#)
350. [350](#)
351. [351](#)
352. [352](#)
353. [353](#)
354. [354](#)
355. [355](#)
356. [356](#)

357. [357](#)
358. [358](#)
359. [359](#)
360. [360](#)
361. [361](#)
362. [362](#)
363. [363](#)
364. [364](#)
365. [365](#)
366. [366](#)
367. [367](#)
368. [368](#)
369. [369](#)
370. [370](#)
371. [371](#)
372. [372](#)
373. [373](#)
374. [374](#)
375. [375](#)
376. [376](#)
377. [377](#)
378. [378](#)
379. [379](#)
380. [380](#)
381. [381](#)
382. [382](#)
383. [383](#)
384. [384](#)
385. [385](#)
386. [386](#)
387. [387](#)
388. [388](#)
389. [389](#)
390. [390](#)
391. [391](#)
392. [392](#)

393. [393](#)
394. [394](#)
395. [395](#)
396. [396](#)
397. [397](#)
398. [398](#)
399. [399](#)
400. [400](#)
401. [401](#)
402. [402](#)
403. [403](#)
404. [404](#)
405. [405](#)
406. [406](#)
407. [407](#)
408. [408](#)
409. [409](#)
410. [410](#)
411. [411](#)
412. [412](#)
413. [413](#)
414. [414](#)
415. [415](#)
416. [416](#)
417. [417](#)
418. [418](#)
419. [419](#)
420. [420](#)
421. [421](#)
422. [422](#)
423. [423](#)
424. [424](#)
425. [425](#)
426. [426](#)
427. [427](#)
428. [428](#)

429. [429](#)
430. [430](#)
431. [431](#)
432. [432](#)
433. [433](#)
434. [434](#)
435. [435](#)
436. [436](#)
437. [437](#)
438. [438](#)
439. [439](#)
440. [440](#)
441. [441](#)
442. [442](#)
443. [443](#)
444. [444](#)
445. [445](#)
446. [446](#)
447. [447](#)
448. [448](#)
449. [449](#)
450. [450](#)
451. [451](#)
452. [452](#)
453. [453](#)
454. [454](#)
455. [455](#)
456. [456](#)
457. [457](#)
458. [458](#)
459. [459](#)
460. [460](#)
461. [461](#)
462. [462](#)
463. [463](#)
464. [464](#)