



**GUÍA COMPLETA PARA
VIAJAR A PERU**

TOP ALPAKA TRAVEL

GUÍA DETALLADA SOBRE EL IMPRESIONANTE CERRO DE 7 COLORES

► Preparativos previos:

- **Aclimatación:** Debido a la altitud, es importante pasar algunos días en Cusco (u otra área de alta altitud) antes de la caminata para aclimatarse y evitar el mal de altura.
- **Reserva con una agencia:** Puedes reservar una excursión con una agencia turística en Cusco, lo que suele incluir transporte y guías.

► Qué llevar:

- **Ropa adecuada:** Viste en capas, ya que las temperaturas pueden variar. Lleva pantalones cómodos para caminar, una chaqueta impermeable y una gorra para protegerte del sol.
- **Calzado:** Usa zapatos de trekking cómodos y resistentes. También es recomendable llevar un par de zapatos livianos para descansar en el campamento.
- **Agua:** Lleva suficiente agua para mantenerte hidratado durante la caminata. Puedes llevar tu propia botella reutilizable o una bolsa de hidratación.
- **Snacks energéticos:** Lleva barras de granola, frutas secas y otros snacks que te den energía.
- **Protector solar y repelente de insectos:** Estos elementos son esenciales para protegerte de los rayos del sol y los insectos.
- **Medicamentos:** Lleva cualquier medicamento personal que puedas necesitar, así como un botiquín básico de primeros auxilios.

► Caminata:

- **Dificultad:** La caminata puede ser desafiante debido a la altitud y la pendiente. Lleva un ritmo cómodo y descansa cuando sea necesario.
- **Guías locales:** La mayoría de las excursiones incluyen guías locales que pueden proporcionar información sobre la región y ayudarte en el camino.

► Altitud:

- **Síntomas de mal de altura:** Presta atención a los síntomas como dolor de cabeza, fatiga y náuseas. Si los experimentas, detente y descansa. Beber agua de hoja de coca puede ayudar a aliviar los síntomas.

► Respeto al entorno:

- **Basura:** Lleva una bolsa para recoger tu basura y no dejes residuos en la montaña.
- **Cuidado con la flora y fauna:** Mantente en los senderos designados y respeta la flora y fauna local.

► Duración y costo:

- **Caminata:** La caminata puede durar entre 3 a 4 horas, dependiendo de la velocidad y la condición física.
- **Cuatrimotos:** En Cuatrimotos puede durar entre 10 a 15 minutos hasta llegar al cerro de 7 colores para luego caminar entre 5 a 10 minutos.
- **Costo:** El costo puede variar según la agencia y los servicios incluidos. Asegúrate de preguntar por los detalles antes de reservar.



GUÍA DETALLADA SOBRE LA HERMOSA LAGUNA HUMANTAY

► Preparativos previos:

- **Aclimatación:** Al igual que con otros destinos de alta altitud en Perú, es importante pasar algunos días en Cusco o áreas de alta altitud antes de visitar la Laguna Humantay para aclimatarse adecuadamente.
- **Agencia turística:** Puedes reservar una excursión con una agencia turística en Cusco, ya que es la forma más común de visitar la laguna.

► Qué llevar:

- **Ropa adecuada:** Viste en capas y lleva ropa cómoda para caminar, incluyendo pantalones, una chaqueta impermeable y una gorra.
- **Calzado:** Utiliza zapatos de senderismo cómodos y resistentes, ya que habrá una caminata empinada y posiblemente resbaladiza.
- **Agua y snacks:** Lleva suficiente agua para mantenerte hidratado durante la caminata. Además, lleva snacks energéticos para reponer energías.
- **Protector solar y repelente de insectos:** Protege tu piel del sol y los insectos, ya que estarás al aire libre durante la mayor parte del día.
- **Cámara:** No olvides llevar una cámara para capturar las impresionantes vistas de la laguna y los alrededores.

► Caminata:

- **Dificultad:** La caminata hacia la Laguna Humantay puede ser desafiante debido a la altitud y la pendiente. Es importante ir a un ritmo cómodo y descansar si es necesario.
- **Guías locales:** La mayoría de las excursiones incluyen guías locales que te acompañarán en la caminata y te proporcionarán información sobre la zona.

► Altitud:

- **Síntomas de mal de altura:** Presta atención a los síntomas de mal de altura, como dolor de cabeza, fatiga y náuseas. Descansa y bebe agua para aliviar los síntomas.

► Respeto al entorno:

- **Basura:** Lleva una bolsa para recoger tu basura y asegúrate de no dejar residuos en la zona.
- **Senderos designados:** Mantente en los senderos marcados y respeta las indicaciones de los guías y las señales.

► Duración y costo:

- **Duración:** La duración de la caminata puede variar, pero generalmente toma alrededor de 3 horas para llegar a la laguna desde el punto de partida.
- **Costo:** El costo de la excursión puede variar según la agencia y los servicios incluidos. Asegúrate de preguntar por los detalles antes de reservar.

► Impresionantes vistas:

- Una vez que llegues a la cima, serás recompensado con una vista espectacular de la Laguna Humantay, rodeada de montañas nevadas y naturaleza exuberante.



GUÍA DETALLADA SOBRE LA VISITA A MACHU PICCHU

► Planificación previa:

- **Reservas:** Es fundamental reservar tus boletos de entrada a Machu Picchu con antelación de 3 meses, ya que el número de visitantes diarios está limitado. Puedes hacerlo a través del sitio web oficial del Ministerio de Cultura de Perú o mediante agencias de viajes autorizadas.
- **Permisos especiales:** Si planeas hacer la caminata del Camino Inca u otras rutas de senderismo que llegan a Machu Picchu, asegúrate de obtener los permisos correspondientes con anticipación a mediante agencias de viajes autorizadas.

► Cómo llegar:

- **Tren:** La forma más común de llegar a Machu Picchu es tomando un tren desde Cusco o la ciudad de Ollantaytambo hasta el pueblo de Aguas Calientes, que es la puerta de entrada al sitio arqueológico. Desde Aguas Calientes, puedes tomar un bus o caminar hasta la entrada de Machu Picchu.
- **Caminata:** Si eres amante del senderismo, también puedes optar por caminar hasta Machu Picchu a través de rutas como el Camino Inca o el Camino Salkantay.

► Qué llevar:

- **Boletos y documentos:** Lleva tus boletos de entrada impresos, junto con tu pasaporte y cualquier documento requerido para acceder al sitio.
- **Ropa y calzado:** Viste ropa cómoda y adecuada para caminar, y asegúrate de llevar zapatos de senderismo resistentes.
- **Protección solar:** El sol puede ser fuerte, así que lleva protector solar, sombrero y gafas de sol.
- **Agua y snacks:** Lleva suficiente agua para mantenerte hidratado durante la visita, así como algunos snacks energéticos.
- **Cámara:** No olvides tu cámara para capturar las impresionantes vistas y momentos especiales.

► Recorrido:

- **Guiado:** Si deseas conocer en detalle la historia y la importancia de Machu Picchu, considera contratar un guía local autorizado. Ellos te brindarán información valiosa sobre el sitio.
- **Rutas:** Explora las diferentes áreas de Machu Picchu, como la Casa del Guardián, el Templo del Sol, el Intihuatana y la Plaza Principal. Cada rincón tiene su propio significado y belleza.

► Respeto al entorno:

- **No tocar ni dañar:** Es importante respetar las estructuras y no tocar ni dañar las ruinas. Mantente en los senderos designados.
- **Basura:** Lleva una bolsa para recoger tu basura y asegúrate de no dejar residuos en el sitio.
- **Fotografías:** Puedes tomar fotografías, pero recuerda respetar las reglas sobre el uso de trípodes y drones.

► Horarios:

- **Horarios de entrada:** Machu Picchu tiene horarios de entrada en diferentes franjas horarias. Asegúrate de llegar a tiempo para aprovechar al máximo tu visita.



GUÍA DETALLADA SOBRE EL VALLE SAGRADO

► Planificación previa:

- **Transporte:** Puedes explorar el Valle Sagrado como parte de una excursión organizada desde Cusco, o también puedes alquilar un auto o contratar un conductor privado.
- **Itinerario:** Decidir qué lugares específicos del Valle Sagrado deseas visitar. Algunos puntos destacados incluyen Pisac, Ollantaytambo, Chinchero, Moray y Maras.

► Qué llevar:

- **Ropa cómoda:** Opta por ropa cómoda y adecuada para caminar. Puedes necesitar una chaqueta ligera para las mañanas frescas y una gorra o sombrero para protegerte del sol.
- **Calzado adecuado:** Lleva zapatos de senderismo cómodos, especialmente si planeas explorar sitios arqueológicos o caminar por los alrededores.
- **Protector solar y repelente de insectos:** Dado que pasará tiempo al aire libre, es esencial protegerte del sol y de los insectos.
- **Botella de agua reutilizable:** Mantente hidratado durante tus exploraciones.
- **Cámara y binoculares:** Lleva tu cámara para capturar los paisajes impresionantes y binoculares para observar aves y detalles lejanos.

► Visita a Pisaq, Ollantaytambo, Chinchero, Moray y Maras:

- **Entradas:** Al igual que en otros lugares, asegúrese de tener los boletos necesarios para acceder a las atracciones en Pisaq, Ollantaytambo, Chinchero, Moray y Maras.
- **Pisac:** Si visitas el mercado de Pisac, lleva efectivo en soles peruanos para tus compras. Aquí encontrarás artesanías, textiles, joyería y más.
- **Ollantaytambo:** Prepárate para caminar por las calles empedradas y las terrazas de Ollantaytambo. Lleva tu tiempo para explorar las ruinas y aprender sobre su historia.
- **Chinchero:** Lleva efectivo si planeas comprar artesanías en el mercado local de Chinchero.
- **Moray:** Prepárate para caminar y explorar las impresionantes terrazas circulares de Moray.
- **Maras:** Si planeas visitar las Salineras de Maras, lleva calzado adecuado para caminar sobre la sal.

► Disfruta del paisaje y la cultura:

- **Interacción con los locales:** El Valle Sagrado es también hogar de comunidades locales. Disfruta de la oportunidad de conocer a los habitantes y aprender sobre su cultura.
- **Fotografías:** No olvides tu cámara para capturar los paisajes espectaculares y los momentos especiales.

► Respeto al entorno:

- **Basura:** Lleva una bolsa para recoger tu basura y asegúrate de no dejar residuos en los sitios que visitas.
- **Preservación:** Respeta las normas y regulaciones de los sitios arqueológicos para preservar su integridad.



GUÍA DETALLADA SOBRE PARACAS

› Planificación previa::

- **Transporte:** Paracas está a unas 4 horas en coche desde Lima. Puedes tomar un bus o alquilar un auto para llegar.
- **Alojamiento:** Hay diversas opciones de hospedaje en Paracas, desde hoteles de lujo hasta hostales más económicos

› Qué llevar:

- **Protector solar y repelente de insectos:** Dado que pasará tiempo al aire libre, protegerte del sol y de los insectos es esencial.
- **Ropa cómoda:** Opta por ropa ligera y cómoda, ya que Paracas suele tener un clima cálido. Un sombrero y gafas de sol también son recomendables.
- **Traje de baño y toalla:** Si planeas nadar en el mar o en la piscina, lleva un traje de baño y una toalla.
- **Cámara y binoculares:** Paracas es famoso por su biodiversidad y paisajes espectaculares. Lleva tu cámara y binoculares para observar aves y la vida marina.
- **Calzado cómodo:** Si planeas explorar la Reserva Nacional de Paracas, asegúrate de llevar zapatos cómodos para caminar por senderos y playas.

› Reserva Nacional de Paracas:

- **Entradas:** Asegúrese de adquirir sus boletos de entrada a la Reserva Nacional de Paracas en el centro de visitantes o contactar con una agencia de viajes.
- **Exploración:** Lleva agua, bocadillos y protector solar para tu visita a la reserva. Camina por los senderos y disfruta de las impresionantes vistas de las formaciones rocosas y el mar.

› Islas Ballestas::

- **Tour en bote:** Si planeas hacer un tour a las Islas Ballestas, lleva una chaqueta ligera ya que puede hacer viento en el mar.
- **Cámara acuática:** Si tienes una cámara acuática, es ideal para capturar la vida marina y las aves desde el bote.

› Actividades acuáticas:

- **Equipo de snorkel:** Si deseas explorar el mundo submarino, lleva tu equipo de snorkel para disfrutar de las aguas cristalinas.
- **Bloqueador solar biodegradable:** Para cuidar el ecosistema marino, considere usar bloqueador solar biodegradable al nadar o practicar snorkel.

› Respetto al entorno::

- **Basura:** Lleva una bolsa para recoger tu basura y asegúrate de no dejar residuos en las playas o en la reserva.
- **Conservación:** Respeta las reglas y aplicará de la reserva y las áreas protegidas para contribuir a su tenían.



GUÍA DETALLADA SOBRE ICA Y LA HUACACHINA

► Planificación previa:

- **Reserva:** Asegúrate de reservar tu viaje con antelación a través de una agencia fiable o directamente con el operador turístico.

► Cómo llegar:

- **Transporte:** Ica se encuentra a unas 4-5 horas en coche desde Lima. Puedes tomar un bus o un taxi para llegar.
- **Alojamiento:** Huacachina, un oasis cercano a Ica, ofrece opciones de hospedaje desde hostales hasta hoteles boutique.

► Qué llevar:

- **Ropa ligera:** Ica tiene un clima cálido y seco durante todo el año. Lleva ropa ligera y fresca, como camisetas, pantalones cortos y vestidos.
- **Protector solar y repelente de insectos:** Dado que estarás al aire libre, protegerte del sol y de los insectos es importante.
- **Traje de baño y toalla:** Si planeas disfrutar de la piscina en Huacachina, asegúrate de llevar un traje de baño y una toalla.
- **Gafas de sol y sombrero:** Protege tus ojos y tu cabeza del sol intenso con gafas de sol y un sombrero.
- **Calzado cómodo:** Lleva sandalias o zapatos cómodos para caminar por las dunas y las calles de Huacachina.
- **Cámara y baterías extras:** No olvides tu cámara para capturar las hermosas vistas y puestas de sol en el desierto.

► Paseo en buggy y sandboarding:

- **Ropa adecuada:** Para la experiencia en buggy y sandboarding, lleva ropa que puedas ensuciar, como pantalones largos y una camiseta de manga larga.
- **Pañuelo o bufanda:** El viento en el desierto puede ser fuerte, así que lleva un pañuelo o bufanda para proteger tu cara.

► Visita a bodegas y viñedos:

- **Agua:** Mantente hidratado mientras exploras las bodegas y disfrutas de catas de vino.
- **Cámara:** Lleva tu cámara para capturar las hermosas vistas de los viñedos y las bodegas históricas.

► Opciones gastronómicas:

- **Ropa semiformal:** Si planeas disfrutar de una cena en un restaurante más elegante en Huacachina, considera llevar ropa semiformal.

► Respecto al entorno:

- **Basura:** Lleva una bolsa para recoger tu basura y asegúrate de no dejar residuos en las dunas o en la laguna.



GUÍA DETALLADA SOBRE CITY TOUR EN CUSCO

► Planificación previa:

- **Reserva:** Asegúrate de reservar tu City Tour con antelación a través de una agencia fiable o directamente con el operador turístico.
- **Hora:** La mayoría de los City Tours en Cusco comienzan por la tarde, alrededor de las 13:00 o 14:00 horas. Verifica la hora exacta con el operador.

► Qué llevar:

- **Ropa y calzado cómodo:** Lleva ropa adecuada para caminar y zapatos cómodos, ya que explorarás a pie diversos sitios históricos.
- **Chaqueta o abrigo ligero:** Cusco puede ser fresco, especialmente en las tardes. Una chaqueta o abrigo ligero es útil.
- **Sombrero y gafas de sol:** Para protegerte del sol durante las caminatas.
- **Protector solar:** Cusco se encuentra a gran altitud, y la exposición solar puede ser intensa.
- **Agua y bocado:** Lleva una botella de agua reutilizable y algunos bocadillos para mantenerte hidratado y energizado.
- **Cámara:** No querrás perderte la oportunidad de capturar las vistas panorámicas y los lugares históricos.

► Lugares que visitarás en el City Tour:

- **Catedral de Cusco:** Impresionante edificio colonial con una rica historia y arte religioso.
- **Templo del Sol (Qorikancha):** Sitio arqueológico inca con impresionantes muros de piedra y detalles arquitectónicos.
- **Sacsayhuamán:** Complejo arqueológico con enormes bloques de piedra que forman fortalezas y muros imponentes.
- **Q'enqo, Puka Pukara y Tambomachay:** Sitios arqueológicos adicionales con significado histórico.

► Recomendaciones adicionales:

- **Pago en efectivo:** Lleva efectivo en soles peruanos para pagar posibles tarifas de entrada a los sitios arqueológicos.
- **Respeto cultural:** Muestra respeto en los lugares religiosos y sigue las indicaciones de las guías y carteles.
- **Comunicación:** Si tienes algún requerimiento especial o necesitas ajustes en el recorrido, comunica tus necesidades al guía.

► Cena Show:

- **Vestimenta adecuada:** Opta por una vestimenta casual elegante para la cena show. Puedes llevar ropa cómoda pero presentable, ya que es posible que quieras tomar algunas fotos memorables durante el evento.



GUÍA DETALLADA SOBRE PUNO Y LAS ISLAS FLOTANTES

› Planificación previa:

- **Reserva:** Asegúrate de reservar viaje a Puno con antelación a través de una agencia fiable o directamente con el operador turístico.
- **Transporte:** Puedes llegar a Puno en bus o avión desde diversas ciudades peruanas.

› Qué llevar:

- **Ropa abrigada:** Puno tiene un clima frío, especialmente por las noches. Lleva ropa de abrigo, como chaqueta, gorro y guantes.
- **Calzado cómodo:** Lleva zapatos cómodos para caminar por las Islas Flotantes y explorar los alrededores.
- **Bloqueador solar:** Aunque esté en altura, el sol puede ser fuerte. Lleva bloqueador solar para protegerte.
- **Sombrero o gorra:** Para protegerte del sol durante el día.
- **Agua embotellada:** Mantente hidratado, especialmente debido a la altitud.

› Islas Flotantes (Uros):

- **Entradas:** Al llegar a las Islas Flotantes, tendrás que pagar una pequeña tarifa de entrada.
- **Ropa cómoda:** Las Islas Flotantes están hechas de totora, una planta acuática, por lo que es recomendable usar zapatos cerrados.
- **Intercambio cultural:** Lleva efectivo en soles para comprar artesanías locales y apoyar a las comunidades.

› Islas Taquile y Amantani:

- **Ropa adecuada:** Si planeas pasar la noche en alguna de estas islas, lleva ropa abrigada para la noche y un saco de dormir ligero.
- **Regalos:** Si deseas agradecer tus anfitriones locales, considera llevar regalos pequeños como útiles escolares para los niños.

› Fotografías:

- **Cámara:** No olvides llevar tu cámara para capturar las impresionantes vistas del lago Titicaca y las experiencias únicas en las islas.

› Respeto cultural:

- **Respeto:** Al visitar las comunidades locales, muestra respeto por sus costumbres y tradiciones. Pregunta antes de tomar fotografías y sigue las indicaciones de tus anfitriones.

› Mal de altura:

- **Medicamentos:** Si eres propenso al mal de altura, lleva medicamentos recetados por tu médico.
- **Infusiones:** Muchas de las comunidades locales ofrecen infusiones de hierbas para ayudar con la altitud.