



MINKA WASI

Asociación "Minka Wasi" Educación y Trabajo solidario para la Vida
Jirón Concordia 212, Tablada de Lurin (Zona Antigua), Villa María del Triunfo, Lima 35 –
Perú.

Telefono: 0051-1-2952600 .

E - mail: minkawasi@hotmail.com

yachaywtab@amauta.rcp.net.pe

PROGRAMMA DI TURISMO RESPONSABILE (SENZA LA TAPPA DELLA FORESTA) PERU'

*Viaggio di turismo responsabile organizzato dal
MINKA WASI e YANCHAYWASI*

MAPPA DELL'ITINERARIO



1°GIORNO: ARRIVO A LIMA.

Partenza dall'Italia ed arrivo all'aeroporto di Lima sistemazione nella casa a Tablada del Lurin (periferia sud di Lima).

2°GIORNO: VISITA A VILLA EL SALVADOR E A PACHACAMAC

Dopo un'introduzione generale sulla realtà del paese inizieremo la conoscenza della periferia estrema di Lima. Qui conosceremo il lavoro che realizza l'associazione "Yachay Wasi" nella baraccopoli di "Corona Santa Rosa" nel cammino con il popolo che risponde quotidianamente alle sfide dell'emarginazione urbana. Dopo andremo a Villa el Salvador e conosceremo le realtà che l'hanno reso famoso. Pranzieremo presso l'associazione del Mantoch condividendo così la realtà dei bambini lavoratori. Nel pomeriggio visita a Pachacamac (10 Km da Tablada) dove potremo ammirare il maggior centro cerimoniale della costa sia prima che dopo la conquista dell'impero incaico.

3°GIORNO: VISITA AL CENTRO DELLA CITTÁ

La mattina conosceremo la città di Lima con le sue caratteristiche costruzioni coloniali, oltre alle chiese di stile Barocco, alla Plaza de Armas, alla Cattedrale, al Palazzo del Governo e al palazzo municipale. Pranziamo all'Iprophot (associazione di collaboratrici domestiche) dove conosceremo oltre alla loro difficile situazione di lavoratrici anche la loro visione della realtà del paese così contrastante. Nel pomeriggio visiteremo il quartiere di Miraflores per contrastarlo con la realtà di periferia e il caratteristico quartiere "artistico" di Barranco.

4° GIORNO: VISITA AL MINKA E ARRIVO A PISCO.

Partenza la mattina per la visita al Minka organizzazione del commercio equo e solidale che lega moltissime cooperative di artigiani delle comunità più povere delle ande e della foresta. Nel pomeriggio partenza alle 14.30 con autobus di linea per Pisco, tipica cittadina della costa a 250 km dalla costa da Lima. Serata libera.

5° GIORNO. PISCO – ISOLE BALLESTAS

La mattina presto si prenderà l'imbarcazione per le isole Ballestas. Qui si potranno ammirare le bellissime isole Ballestas dove potremo incontrare foche, trichechi, pinguini, ecc.

Alle 13:30 partenza, sempre con l'autobus di linea, per la città di Nazca. Serata libera.

6° GIORNO: NAZCA

La mattina si sorvoleranno, a bordo di un piccolo aereo, le famose linee tracciate sulla sabbia del deserto di Nazca circa 2000 anni fa che ricompongono figure geometriche zoomorfe, dal significato ancora oggi sconosciuto. La visita continua nell'interessantissimo museo Antonini. Il pomeriggio sarà libero dove si potrà o riposare o facoltativamente poter vedere direttamente nel luogo altre attrazioni conosciute nel museo. Verso le 23.30 si ripartirà in autobus gran Turismo per Arequipa che si raggiungerà la mattina seguente.

7° GIORNO: AREQUIPA

Arrivo ad Arequipa, la "città bianca". Visita della città e del convento di Santa Catalina. Pomeriggio visita ai dintorni di Arequipa e conoscenza di un'esperienza popolare della periferia.

8° GIORNO: CANYON DEL COLCA

La mattina presto si parte per il Canyon del Colca, considerato il più profondo del mondo. Si passerà tra incantevoli paesaggi andini. La strada sarà fiancheggiata da un lato da Canyon e dall'altro dai terrazzamenti precolombiani tuttora coltivati. Si passerà in un punto a 4.900 mslm. Si dormirà nei pressi del Canyon, nella città tipicamente andina di Chivay a 3.800 metri.

9° GIORNO : CRUZ DEL CONDOR

La mattina si andrà alla "Cruz del Condor", punto panoramico molto suggestivo, e quasi sempre si potrà assistere al volo dei mitici condor. Pomeriggio ritorno ad Arequipa.

10° GIORNO: PARTENZA PER PUNO

La mattina partenza alle 8.45 da Arequipa per Puno. Qui si passerà per una riserva dove si ammirano Alpaca, Vicogne e altri animali tipici. Arrivo a Puno, riposo e acclimatamento alla quota. Pomeriggio libero. La sera ci si incontrerà con uno dei dirigenti popolari di Taquile e ci si porrà d'accordo per andare all'isola il giorno dopo.

11° GIORNO: LAGO TITICACA - TAQUILE

LA MATTINA ALLE 7.00 CIRCA SI CAMMINA FINO ALLA RIVA DEL LAGO TITICACA DOVE CI SI IMBARCHERÀ PER L'ISOLA DI TAQUILE. UN VOLTA SUL LAGO SI PASSA PER LE ISOLE FLOTTANTI "UROS", COSTRUITE SOLO CON LA TORTORA, UNA PIANTA CHE CRESCE NELLO STESSO LAGO. ALL'ISOLA TAQUILE I DIRIGENTI DELLA COMUNITÀ DEL VILLAGGIO LEGATI ALL'ASSOCIAZIONE DEL MINKA DEL COMMERCIO EQUO E SOLIDARIO CI OSPITERANNO PRESSO DELLE FAMIGLIE DEL POSTO.

12° GIORNO: TAQUILE

Tutta la mattinata staremo con questa comunità che mantiene tutte le tradizioni quechua andine dove avremo opportunità di conoscerle. Nel pomeriggio ritorno a Puno e pernottamento nella città.

13° GIORNO : PUNO - CUZCO (QOSQO)

La mattina si potrà scegliere se lasciarla libera o in alternativa i dirigenti della comunità di Unocoya, vicino Juliaca, a 40 minuti da Puno, sempre legati al Minka, verranno e accompagneranno fino alla loro comunità per conoscere i lavori di artigianato e l'organizzazione delle cooperative. Nel pomeriggio verso le 15:30 partenza per Cuzco e sistemazione presso il Caith, un'istituzione impegnata nella promozione integrale delle bambine lavoratrici domestiche, che possiede una casa alloggio.

14° GIORNO: VISITA AI QOSQO

La mattina inizierà con una breve passeggiata in centro fino al tempio del Koricancha, antico tempio dell'oro degli Inca, dove potremo apprezzare la magnifica architettura inca. Continueremo il nostro percorso fino alla Cattedrale, la chiesa più antica di tutta l'America e finemente adornata di arte religiosa. Alla fine della mattinata andremo al mercato di San Pedro per metterci in contatto con sapori e aromi particolari. Qui proveremo il famoso succo di frutta fresco, preparato al momento. Pranzo in un ristorante tipico. Successivamente, con trasporto privato, andremo a visitare le rovine inca vicine alla città. Prima visiteremo Tambomachay (esempio di idraulica inca), passeremo per Puka Pukara (tambo usato dai "Chaskis"), visiteremo il tempio della Luna (osservatorio astronomico lunare), Qenqo (il tempio del serpente, del condor e del puma), per terminare con l'incredibile fortezza di Sacsayhuaman, dove rimarremo a bocca aperta osservando le sue enormi e splendide mura.

15° GIORNO : VALLE SACRA

La mattina presto si inizierà la visita alla Valle Sacra, a CHINCHERO E OLLANTAYTAMBO dove si potranno ammirare le rovine dell'antica fortezza.

16° GIORNO: AGUAS CALIENTES

La mattina presto si partirà per Aguas Calientes, la stazione che permetterà di andare a visitare Machu Picchu. Il pomeriggio è libero e si potrà andare ai "bagni

dell'Inka" le acque termali della zona e rimanere immersi nella vegetazione tipica della zona della foresta alta

17° GIORNO: MACHU PICCHU

La mattina si arriverà la cittadella di Machu Picchu all'alba per tutta la mattinata contemplando una delle 7 meraviglie del mondo per tutta la mattinata. Nel pomeriggio si ritornerà a Cusco.

18° GIORNO: SAN SALVADOR

La mattina si apprezzerà l'organizzazione delle comunità artigianali e contadine con Alessandro e Michela 2 volontari italiani che lavorano con l'associazione I.E.R. La sera si rientrerà a Cuzco per il pernottamento.

19° GIORNO: CUSCO

Giornata libera al Cuzco, incontri ed approfondimenti.

20° GIORNO: CUSCO - LIMA

Al mattino volo di trasferimento da Cuzco a Lima. Visita al museo della Nazione. La sera partenza per l'Italia.

MODALITÀ

Viaggio con coordinatore locale, trasporti interni con autobus, un collegamento aereo interno, alloggio in piccole pensioni a gestione familiare, presso famiglie locali e nella casa alloggio del Caith.

COSTI Complessivo, (escluso il viaggio aereo: Italia-Lima-Italia) 1.350 dollari americani.

SPESE INCLUSE NEI \$ 1.350:

LIMA:

- Pernottamenti + cene + colazioni.
- Trasporti + guida.
- Trasporti da e all'aeroporto.
- Entrata a Pachacamac.

PISCO:

- Hotel + colazione
- Tour (Isole Ballestas) + trasporti

NAZCA

- Hotel + colazione
 - Sorvolo delle linee
 - Tasse: aeroportuali
 - Visita al Museo + guida
- Trasporti.

AREQUIPA

- Hotel (2 notti):
- Colazioni
- Accompagnatrice

- Trasporti
- Entrata a S.ta Catalina
- Visita al Colca (Trasporto + Hotel 1 notte + colazione)

PUNO

- Hotel: 2 Notti + colazioni

TAQUILE

- Trasporto dal porto di Puno a Taquile e viceversa.
- Vitto e alloggio completi nell'isola.

CUSCO

- Pernottamenti al Caith
- Tours
- Biglietti d'entrata a tutti i siti archeologici

SPESE DA REALIZZARE QUI IN PERÙ:

- **La cassa comune prevista: \$ 180.**
1. **Le spese della cassa comune per i pranzi e cene sono calcolati per un totale di \$140. Si prevede un menù di 15 soles (\$ 5) ciascuno che sono offerti in luoghi consigliati dall'accompagnatrice che sono decenti e dove il cibo è sicuro.**
 2. **L'ultimo giorno prima di ripartire dal Perù per l'Italia si pagano \$ 27 a persona come tassa d'imbarco all'aeroporto di Lima. Questo avviene dopo il Cheek Inn. (Questa spesa extra la pagano tutti, anche chi viaggia con agenzie turistiche, nessuno può includerla in nessun pacchetto).**
 3. **Si pagherà una quota di \$ 5 come tassa d'imbarco nell'aeroporto di Cusco sempre dopo il Chek Inn per il viaggio Cusco-Lima. (anche questa non si può includere in nessun pacchetto dato che è personale)**
 4. **Si pagheranno anche tasse di imbarco di modesta quantità in alcuni territori prima di prendere gli autobus che non superano i \$ 2.**

INFORMAZIONI E CONSIGLI PER IL VIAGGIO

PASSAPORTO E VISTI: è necessario il PASSAPORTO in corso di validità.

All'ingresso in Perù, compilando un modulo che si riceverà in aereo prima di atterrare, si riceve un visto turistico di 90 giorni.

Stati	Visto	Validità minima passaporto	Vaccinazioni obbligatorie	Vaccinazioni o profilassi consigliati	Differenza Oraria (ora solare)	Lingua	Moneta locale Valore in Euro
Perù	No	3 mesi	-----	Febbre gialla antimalarica	6 - 7	Spagnolo	1 Euro = 3,90 Nuevos Soles. 1USD= 3.30 nuevos soles
Bolivia	No	3 mesi	-----	Febbre gialla antimalarica	5 - 6	Spagnolo	Boliviano = 1 ½ Euro 1USD = 6.44 bolivianos

VACCINAZIONI

Obbligatorie solo per la selva amazzonica: **febbre gialla**; la vaccinazione contro la febbre gialla e la profilassi antimalarica sono consigliate a coloro che effettuino un viaggio comprendente l'area amazzonica in Perù o in Ecuador o la regione di Santa Cruz in Bolivia. In particolare segnaliamo che la febbre gialla (validità 10 anni) è obbligatoria per coloro che si rechino nell'area di Puerto Maldonado.

Consigliate: **antitifica** sempre

LA SALUTE DURANTE IL VIAGGIO

L'affluenza sempre maggiore di visitatori da tutto il mondo ha contribuito a migliorare i collegamenti interni, soprattutto aerei, con voli giornalieri anche frequenti tra le principali località e la capitale dove si trovano le strutture ospedaliere più attrezzate. Esistono poi, nelle città più importanti come Cusco, Arequipa, Trujillo, cliniche private di buon livello.

Sulle Ande, ad altitudini in genere superiori ai 3000 metri s. l.m, sorgono alcune tra le località più interessanti dal punto di vista storico – archeologico ed è qui che il visitatore può cogliere paesaggi scenografici e di rara bellezza, usanze e riti sopravvissuti fra gli eredi del popolo inca.

Quindi, probabili problemi alle vie respiratorie, mal di gola, raffreddori.

In Perù si trovano tutti i tipi di medicinali, però è consigliabile riferirsi al principio attivo piuttosto che al nome commerciale. (Es.: Paracetamolo invece di Tachipirina). Zanzare sul Machu Picchu ed eventuali problemi intestinali.

Pertanto si consiglia: Bactrim – Aspirina effervescente – Autan forte.

Sul posto si acquista Tonopam per il male d'altezza.

Le medicine si possono acquistare tutte sul posto "a numero".

Non serve la Amuchina.

ALTITUDINE

L'altitudine preserva le regioni andine dai rischi sanitari propri delle aree subtropicali ma può comportare problemi di adattamento durante i primi giorni di permanenza in quota. Infatti un organismo abituato a vivere a bassa quota è incapace di adattarsi rapidamente

alla diminuzione di ossigeno che inizia a manifestarsi a partire dai 2000 metri. Un maggior affaticamento, mal di testa, debolezza diffusa, insonnia, mancanza di appetito, leggera nausea, leggera tachicardia e talvolta tosse o laringiti sono alcuni sintomi del mal di montagna (in peruviano "soroche") che accusa generalmente il turista durante i primi giorni di permanenza e costituiscono reazioni normali di adattamento dell'organismo alla quota elevata. Si tratta generalmente di sintomi lievi che scompaiono in un paio di giorni. Nell'eventualità comunque che un partecipante accusasse una seria sintomatologia i medici locali offrono una qualificata assistenza. La migliore prevenzione al mal di montagna si basa su semplici accorgimenti. Durante i primi giorni in altitudine è buona norma evitare il fumo, l'alcool, le fatiche o camminate eccessive e gli appesantimenti di stomaco. Riposo, moderato consumo di cibo, abbondante ingestione di liquidi e caldi capi di vestiario sono i primi accorgimenti da tenere presenti. L'altitudine inoltre può provocare, soprattutto in presenza di clima secco e ventoso, leggeri sintomi di disidratazione ai quali è possibile ovviare bevendo molti liquidi per facilitare l'ossigenazione e lo smaltimento delle tossine. Negli alberghi situati nelle località che si trovano ad altitudini elevate, è consuetudine offrire il famoso "mate de coca", infuso di foglie di coca molto diffuso nei Paesi andini, che ha effetti tonificanti sull'organismo e può contribuire a prevenire o alleviare i sintomi del mal di montagna.

PRECAUZIONI IGIENICHE

In viaggio è sempre bene tenere presenti alcune semplici regole igienico - sanitarie atte a prevenire quelle problematiche determinate dal cambiamento di clima, ambiente, abitudini alimentari, che ogni viaggiatore esperto ha fatto proprie-

- Non bere mai acqua che non sia bollita o acqua o bevande che non siano contenute in bottiglie sigillate;
- Evitare l'uso del ghiaccio;
- Evitare il formaggio non pastorizzato;
- Evitare il consumo di verdure e optare per la frutta che si deve sbucciare;
- Non acquistare i cibi dagli ambulanti;
- Non camminare a piedi nudi.

A CHI E' SCONSIGLIATO IL VIAGGIO IN PERU'

E' sconsigliata la visita delle località poste a notevoli altitudini senza avere prima interpellato un medico a coloro che soffrono di:

- Disturbi cardiocircolatori come cardiopatie o ipertensione arteriosa;
- Disturbi respiratori come bronchiti recidivanti, asma, enfisema.

VALUTA

È il Nuevo Sol (AGOSTO 2005, 1 dollaro = 3,25 soles). Si consiglia portare dollari o Euro e in appoggio la carta di credito *VISA O MASTER CARD* così si possono ritirare direttamente i soldi dal Bancomat.

Il cambio da dollari o Euro a Nuevo Sol si può fare in strada con cambisti autorizzati.

FUSO ORARIO

Ora legale: 6 ore;

Ora solare: 7 ore;

CUCINA

La cucina è molto variata secondo le zone.

Nella costa: cucina creola: pesce marinato e in zuppa; arrostiti con salse piccanti; pollo con riso; o in salse varie; spezzatini.

Nelle Ande: brodi; carne; verdure; patate; Mais;

Nella Selva: pesce, cinghiale, verdure, gran varietà di frutta durante tutto l'anno.

CLIMA

Sulla costa: la temperatura varia tra i 13 e 15 gradi però la sensazione è di freddo per la forte umidità. L'abbigliamento consigliato è quello autunnale in Italia. A Lima la temperatura media è di 18°, senza sole nei mesi da aprile a novembre; 25° - 28° nei mesi estivi.

Sulle Ande: clima secco con sbalzi di temperatura durante il giorno tra la mattina presto, sera (3-4 gradi) e mezzodì molto caldo.

Nella Selva: clima caldo umido con pioggia intermittente.

DA LEGGERE

Arguedas: "I Fiumi profondi" – "Tutte le stirpi"- "Saggi antropologici"

Vargas Llosa: "Conversazioni nella cattedrale"- "La città dei cani" – "La casa verde"

Josè Carlos Mariategui: "Los 7 Saggi della cultura Peruviana".

Manuel Scorza: "Storia di Barabombo l'invisibile" – "Rulli di Tamburo per Rancas"- "Il cavaliere insonne".

Bryce Echenique: "La vita esagerata di Martin Romana" - "Un mondo per Giulio".