



LE TRE VIE IN VIAGGIO

PERÙ

Il cammino degli dei

Dal cuore delle Ande all'Inti Raymi, la festa del sole

18 giugno - 1° luglio 2026

C'è un filo invisibile che attraversa le Ande.

Un filo antico, fatto di luce e silenzio, di passi millenari e domande che ancora risuonano nelle pietre.

Questo viaggio non è un itinerario. È una soglia.

Un cammino di ritorno verso qualcosa che ci abita da sempre, anche se non ha nome.

Questo è un viaggio di pelle e spirito, di ascolto e trasformazione.

Un percorso che inizia in Perù, ma finisce molto più dentro.

Dove la montagna, il sale, il sole e l'acqua ci parlano una lingua che da tempo avevamo dimenticato.

PROGRAMMA DI VIAGGIO

Giorno 1 - PARTENZA DALL'ITALIA VERSO L'ALTRA PARTE DEL MONDO

Il viaggio inizia con un respiro profondo, all'aeroporto. Non è solo una partenza, è un distacco simbolico.

Si lascia l'Europa alle spalle per iniziare un attraversamento che è prima geografico, poi spirituale.

I voli per il Perù partono solitamente nel pomeriggio o in serata da Milano, con uno scalo intermedio.

A bordo, il tempo si dilata.

Le ore di volo diventano un preludio silenzioso, una soglia che separa ciò che si lascia e ciò che si incontra.

Trasferimento: Volo intercontinentale (Milano Linate - Madrid - Lima). Notte in volo verso Lima

Suggerimenti pratici: Preparare una piccola selezione di letture evocative o meditazioni audio per il volo.

Indossare abiti comodi e caldi per affrontare meglio le ore in aereo. In valigia, lascia spazio per l'inaspettato: il Perù non si visita, si accoglie.

Giorno 2 - TRASFERIMENTO LIMA AREQUIPA

Il viaggio entra nel corpo.

Dopo una notte in volo, si atterra a **Lima**, la capitale distesa sull'oceano. Il primo contatto con il Perù è lieve ma vibrante: i colori sono diversi, l'aria ha una densità nuova, e tutto sembra sospeso tra la realtà e il sogno.

Senza trattenersi troppo nella capitale, si attraversa il cielo per giungere nella città bianca: **Arequipa**, posta ai piedi dei vulcani **Misti, Chachani, Pichu Pichu** a oltre duemila metri di altitudine. Il volo interno dura circa 1 ora e 30 minuti.

È un momento di adattamento e ascolto, il primo passo vero dentro le Ande.



All'arrivo, la luce di Arequipa è la prima vera Epifania del viaggio: chiara, secca, potente. Le pietre bianche delle costruzioni coloniali riflettono il sole come specchi opachi, e le montagne all'orizzonte sembrano presenze in attesa.

Nel pomeriggio si visita un luogo piccolo ma potentissimo: il Museo Santuarios Andinos.

Qui si conserva il corpo della "mummia Juanita", una giovane vergine inca sacrificata oltre 500 anni fa sul vulcano Ampato, ritrovata perfettamente conservata dai ghiacci. Non è un reperto, è una presenza.

Trasferimento: Lima Arequipa con volo interno (durata 1.30 h)

Attività: Mattina: arrivo a Lima e transito verso il volo interno per Arequipa; Pomeriggio: arrivo ad Arequipa, check-in e tempo per riposare, idratarsi e acclimatarsi all'altitudine.

Pasti inclusi: Pranzo

Pernottamento: Hotel nel centro storico di Arequipa

Giorno 3 – MERCADO DE SAN CAMILO E CONVENTO DI SANTA CATALINA

La mattina inizia tra i banchi del **Mercado de San Camilo**, un luogo vivo, autentico, vibrante.

È il mercato storico di Arequipa, progettato da Gustave Eiffel, ma soprattutto è un organismo vivente, dove la città pulsa nel ritmo degli scambi, nei colori dei frutti andini, negli odori delle erbe e nelle mani sapienti delle donne. Qui si scoprono frutti mai visti (lucuma, chirimoya, tuna), erbe rituali, pane di mais e oggetti per le offerte alla **Pachamama**. Ma soprattutto, si vive un'esperienza corporea e sensoriale: ascoltare, toccare, assaggiare, parlare.

Il tour prosegue con la visita al **Monastero di Santa Catalina**, un vero e proprio microcosmo chiuso per secoli, oggi spazio di meditazione e meraviglia. Un labirinto di celle, orti, lavatoi, corridoi color ocra e blu indaco, dove ogni dettaglio racconta una spiritualità fatta di clausura e bellezza.

Un luogo ideale per rallentare, scrivere, lasciar emergere i primi pensieri profondi del viaggio.

Attività: Tour del Mercado de San Camilo. Tour del convento di Santa Catalina.

Pasti inclusi: Colazione, pranzo.

Pernottamento: Hotel nel centro storico di Arequipa

Giorno 4 - DA AREQUIPA A PUNO

Alle prime luci, prima ancora che la città bianca si risvegli, si parte. L'orologio segna le 6:00, ma è il corpo a scandire i battiti di questo nuovo giorno.

Lasciamo **Arequipa** e iniziamo a salire lungo strade che sembrano cucite nella terra. Le Ande si distendono come un tappeto sacro. Campi bruni, pastori, alpaca. La luce si rifrange sul vetro del finestrino e il viaggio diventa meditazione.

Dopo circa sei ore di viaggio, giungiamo a **Puno**, e da lì ci imbarchiamo subito verso il cuore del lago.

Le acque del lago **Titicaca** si aprono davanti a noi come uno specchio di luce e silenzio. Navigazione breve, ma intensa. L'aria punge, il vento canta. Le Isole Uros emergono come miraggi: piccole zattere intrecciate, leggere, abitate da vite leggere.

Una famiglia ci accoglie. Ci sediamo a tavola in una capanna fatta di canne, con il cielo come tetto. Il pranzo è semplice e caloroso: zuppa di quinoa, pesce del lago, patate colorate, infuso di erbe raccolte sulle rive.

Il cibo ha il gusto della verità: niente di superfluo, tutto essenziale.

Nel pomeriggio ci addentriamo nella vita quotidiana degli abitanti delle Uros. Ci mostrano come si costruisce un'isola, come si coltiva tra le acque, come si tesse il tempo.



Quando cala il buio, il lago si fa specchio di stelle. Non c'è elettricità, solo la luce delle torce e quella più antica del firmamento.

Si cena in compagnia, attorno a una stufa accesa. Il freddo è intenso, ma la presenza lo riscalda. Poi si rientra nella capanna. Il letto è fatto a mano, il silenzio è assoluto.

Ogni scricchiolio dell'acqua sotto i piedi diventa una ninna nanna ancestrale.

Si dorme nel ventre della natura. E ci si ricorda, forse per la prima volta, di quanto poco serva per sentirsi in pace.

Trasferimento: Trasferimento da Arequipa alle isole galleggianti degli Uros

Pasti inclusi: Colazione, pranzo, cena.

Pernottamento: Isole degli Uros

Giorno 5 - DA PUNO A CUSCO

Ci si sveglia lentamente, avvolti in coperte spesse e silenzi spessi. L'alba sul **lago Titicaca** non ha bisogno di parole: il cielo si colora senza fare rumore, e il mondo sembra trattenere il respiro.

Si esce dalla capanna e si sente la fragilità della canna sotto i piedi, come a ricordarci che tutto è precario, e per questo sacro.

Colazione semplice, calda: pane artigianale, formaggio fresco, infuso di coca o muña. Gli occhi guardano ancora l'acqua, il cuore è già in cammino.

Si lascia l'isola. La piccola barca ci riporta lentamente a terra. Il vento è più deciso, la luce più forte. Il lago ci ha toccati in profondità, anche se non possiamo ancora raccontarlo.

Partenza per Cusco nel primo pomeriggio. Il tragitto dura ore, ma non è solo distanza: è profondità.

Si attraversano altopiani vasti, cieli mobili, curve che sembrano non finire mai. Piccoli villaggi appaiono e scompaiono tra pascoli e santuari di pietra. Il paesaggio diventa una preghiera orizzontale.

A ogni ora che passa, ci si avvicina a **Cusco**, l'antica "ombelico del mondo inca", città che respira ancora come una creatura viva.

Cusco ci accoglie nella luce tenue del crepuscolo o nel buio profondo, a seconda del passo del viaggio.

Ma in entrambi i casi, si sente: qualcosa cambia.

La pietra delle strade, le curve delle mura inca, l'altitudine che chiama attenzione. Qui si entra in uno spazio più sottile, in cui le antiche vie si incrociano con i sogni.

Si raggiunge il proprio alloggio, si respira piano. Si è stanchi, ma pieni.

Una cena leggera, poi il letto. Forse qualche pensiero, qualche sogno che inizia a parlare in lingua andina.

Cusco è arrivata. O meglio: tu sei arrivato a te.

Trasferimento: Puno-Cusco

Pasti inclusi: Colazione, pranzo.

Pernottamento: Casona tipica nel centro storico di Cusco

Giorno 6- CUSCO

Cusco è una città unica: costruita come omaggio al cosmo, distrutta per volontà coloniale, e oggi vibrante come un cuore antico che non ha mai smesso di battere. Camminare a Cusco è attraversare secoli con i piedi.

Ogni muro, ogni curva, ogni ombra racconta una civiltà che ha saputo unire precisione, spiritualità e visione cosmica. Si comincia con una camminata guidata o meditativa tra le vie incaiche del centro storico:

Koricancha, il tempio del Sole: fu il cuore spirituale dell'impero, un tempo ricoperto d'oro.



Oggi conserva ancora la geometria sacra delle pietre, un perfetto allineamento con il sole e le stagioni. Strade e mura ciclopiche: **via Hatunrumiyoc** con la celebre “pietra dei 12 angoli”, via Loreto, passaggi dove la pietra racconta l’ingegno e la sacralità andina.

Mercato di San Pedro per osservare come la Cusco di oggi continua a vibrare tra erbe, pani, offerte e colori. Nel pomeriggio, ci si addentra nei luoghi del sincretismo culturale e spirituale:

Cattedrale di Cusco: costruita sopra un tempio inca, custodisce dipinti della scuola “cusqueña” dove il sacro si fonde con l’indigeno (una vergine vestita da montagna, un’ultima cena con porcellino d’India).

Quartiere di San Blas: salita tra vicoli e case bianche fino alla chiesa di San Blas e al belvedere sulla città. Qui il tempo rallenta e si può scrivere, disegnare, o semplicemente guardare.

Attività: Esplorazione di Cusco, Mercado di San Pedro, Cattedrale di Cusco, Quartiere San Blas

Pasti inclusi: Colazione, pranzo.

Pernottamento: Casona tipica nel centro storico di Cusco

Giorno 7 - FESTA DELL’INTI RAYMI

“Ci sono giorni in cui la storia si fa presenza, e la luce danza.”

La città si sveglia con un respiro diverso. L’aria è vibrante, come se la pietra stessa avesse trattenuto, per secoli, questo giorno. È il 24 giugno, il solstizio d’inverno dell’emisfero sud. Il giorno in cui gli Inca onoravano il Sole, loro padre e creatore: **Inti**.

Dopo la colazione, ci si avvicina alla Plaza de Armas, dove cominciano i primi canti, i tamburi, le danze. La gente si veste con i colori delle alte terre: poncho rossi, piume, tessuti che raccontano la storia del cielo e del mais. Si assiste al primo atto della rievocazione rituale, in cui l’Inca, figura regale e simbolica, si rivolge al Sole con parole antiche. Non è folclore: è un ponte vivo tra passato e presente. È una lingua che continua a parlare, anche quando non la si capisce con l’orecchio.

Nel pomeriggio ci si dirige verso Sacsayhuamán, l’antico luogo cerimoniale. È lì che si svolge il cuore dell’**Inti Raymi**. La salita è lenta, affollata, ma è parte del rito. Si arriva in un anfiteatro naturale in cui le montagne osservano, silenziose.

Qui si compie la rappresentazione dell’antico rito: l’Inca e la sua corte offrono al Sole parole, gesti, fiori, simboli. C’è un sacrificio simbolico, ci sono le danze guerriere, i cori delle donne. Tutto è danza cosmica.

Si è testimoni di un evento che non è né passato né presente: è eterno.

Ci si sente piccoli, ma al centro. Umani, ma connessi. È un momento che si ricorderà per sempre.

Attività: Festa dell’Inti Raymi

Pasti inclusi: Colazione, pranzo al sacco.

Pernottamento: Casona tipica nel centro storico di Cusco

Giorno 8 - MONTAGNA DEI SETTE COLORI

“Ci sono luoghi che sembrano irreali, ma sono lì per ricordarci che anche l’invisibile ha una forma.”

Il giorno comincia prima dell’alba. Si parte molto presto da Cusco, avvolti nel buio e nel silenzio. Il tragitto verso la **Montaña de Siete Colores** è lungo ma immersivo: si attraversano villaggi assopiti, campi che s’intravedono nella penombra, valli che si aprono piano sotto il cielo che schiarisce.

Dopo poche ore di viaggio in piccoli bus, si arriva al punto di partenza del trekking.

Si è già sopra i 4.000 metri. Si respira piano. Si ascolta. Si decide di salire, passo dopo passo, con rispetto, ascoltando il proprio corpo e il respiro che rallenta.



Il paesaggio è maestoso: lama e alpaca pascolano liberi, le vette innevate si allontanano in tutte le direzioni, il cielo sembra a portata di mano.

Il cammino è impegnativo ma profondo. Si procede in silenzio o con brevi parole. Si condividono respiri, acqua, sorrisi stanchi.

Poi, all'improvviso, la Montaña de Siete Colores appare.

È un'apparizione: onde di ocra, rosso, azzurro, verde e oro si intrecciano sulla pelle della montagna, come se la terra stessa avesse deciso di sognare.

Ci si ferma. Si guarda. Si ringrazia.

Alcuni si siedono, chiudono gli occhi, sentono la vibrazione. Altri scattano una foto, ma piano, senza rumore.

È un luogo che chiede presenza, non solo sguardo. Un altare naturale, senza mura.

Trasferimento: Montagna dei sette colori

Attività: Trekking sulla montagna dei sette colori

Pasti inclusi: Colazione, pranzo.

Pernottamento: Casona tipica nel centro storico di Cusco

Giorno 9 - VALLE SACRA DEGLI INCAS

"Ogni valle è una curva del cuore. E questa lo è da secoli."

Dopo colazione, si parte verso la Valle Sacra degli Inca, un nastro fertile e spirituale che si snoda tra montagne sacre e fiumi lucenti.

Prima tappa: **Chincheros**, piccolo borgo adagiato tra terrazzamenti antichi e cielo aperto.

La visita inizia tra i resti del complesso archeologico in alto, dove le pietre formano labirinti e punti di osservazione cosmica. I terrazzamenti, perfettamente scolpiti nella montagna, insegnano l'armonia tra l'uomo e la natura. Il vento qui parla, e se lo ascolti bene, racconta storie di sacerdoti, di offerte, di semi posati con rispetto sulla pelle della terra. Poi si scende nel paese. Il mercato di Pisac è colorato, vivo, pieno di tessuti che raccontano miti, sorrisi che sembrano antichi, mani che sanno intrecciare tempo e stoffa.

È un luogo in cui acquistare non è commercio, ma incontro.

Nel pomeriggio si visitano due luoghi dal carattere magnetico:

Moray, l'osservatorio agricolo circolare degli Inca. Le terrazze scendono a spirale, come un orecchio della terra che ascolta il cielo. È un luogo misterioso, simbolico, in cui ogni gradino rappresenta un microclima.

Qui si sperimentava, si osservava, si rispettava il ritmo di ogni pianta. È un paesaggio che pensa.

Maras, le saline sospese. Mille vasche bianche, scavate nella roccia, che riflettono il sole come specchi sacri. L'acqua salata che sgorga da una sorgente antichissima si riversa ancora oggi in questi piccoli bacini, evaporando lentamente.

Camminarci accanto è come attraversare una preghiera minerale.

La giornata si conclude nel villaggio incantato di Ollantaytambo, porta d'ingresso alla selva e ultimo avamposto vivente dell'urbanistica inca.

Trasferimento: Cusco Valle sacra degli incas

Attività: Visita dei paesini della Valle Sacra

Pasti inclusi: Colazione, pranzo

Pernottamento: Ecolodge nella Valle Sacra

Giorno 10 – DA OLLANTAYTAMBO AD AGUAS CALIENTES

Il risveglio a **Ollantaytambo** è lieve, come un respiro antico.



Si fa colazione con il suono dell'acqua che scorre nei canali incaici ancora vivi.

Poi si sale lentamente verso il sito archeologico, se il tempo e il passo lo permettono.

Le rovine sono un'altura sacra che osserva la valle. Le pietre sono maestose, ma parlano sottovoce. Si avverte il peso della storia, ma anche il suo mistero.

Da quassù si vede la linea che separa l'Altopiano dalle prime pieghe della selva. È un momento di sospensione: non si è più nel passato, ma non ancora nel mito.

Si prende il treno per **Aguas Calientes**, il piccolo paese ai piedi di **Machu Picchu**.

Il viaggio è incanto. Il treno scorre lungo il fiume Urubamba, tra canyon verdi, cascate improvvise, alberi altissimi. La vegetazione cambia, l'aria si fa umida, la luce vibra tra le foglie.

È un tragitto silenzioso e poetico, come se il paesaggio stesso stesse raccontando una storia.

Si guarda fuori dal finestrino, ma si sente dentro. La selva sta chiamando.

Arrivo ad Aguas Calientes, paese sospeso tra il verde e la pietra.

Qui tutto è attesa: ogni passo, ogni sguardo, ogni respiro è rivolto a ciò che domani si manifesterà.

Domani si salirà. Ma stanotte... si sogna.

Trasferimento: Ollantaytambo Aguas Calientes; Treno per Aguas Calientes nella selva.

Attività: Visita di Ollantaytambo

Pasti inclusi: colazione, pranzo.

Pernottamento: Hotel in Aguas Calientes

Giorno 11 - MACCHU PICCHU

Si parte presto. Ancora prima dell'alba.

Il buio è umido, la selva respira intorno. Si sale su un bus che arrampica lentamente la montagna, seguendo tornanti tra nebbie leggere e pareti verdi. Poi, finalmente, si entra. Machu Picchu. Non si arriva. Si viene accolti.

La città sacra emerge dalla nebbia come un sogno antico. Le pietre sono vive, le terrazze sembrano fluttuare tra le nuvole.

Il primo sguardo è sempre silenzioso. Nessuno parla. È un momento che non appartiene più al tempo.

La visita si svolge con lentezza: si attraversano i templi del Sole, le case rituali, la pietra dell'Intihuatana, i punti di osservazione cosmica.

Ogni dettaglio ha un significato, ma nessun significato è definitivo. Non è una rovina. È un enigma sacro.

Un mandala di pietra in equilibrio tra cielo e terra.

Si ridiscende ad Aguas Calientes. Si è leggeri, svuotati e colmi.

Si pranza in silenzio, o condividendo sguardi, pensieri, emozioni. È il momento del nutrimento dopo la visione.

Nel pomeriggio si prende il treno per tornare verso Ollantaytambo, e poi si rientra a Cusco.

Trasferimento: Bus da Aguas Calientes a Macchu Picchu e ritorno

Attività: Visita a Macchu Picchu

Pasti inclusi: Colazione

Pernottamento: Casona tipica nel centro di Cusco

Giorno 12 - RITORNO A CUSCO

Il risveglio è dolce. Cusco si offre con una luce calma, come se sapesse che oggi non si corre, non si scala, non si raggiunge nulla.



LE TRE VIE IN VIAGGIO

Si può camminare tra le vie del quartiere San Blas, antico quartiere degli artigiani. Le stradine acciottolate, le case bianche, i portali azzurri, le gallerie d'arte silenziose.

Qui ogni passo è una riscrittura. Si cammina piano, si entra dove ci chiama l'istinto.

Si può visitare un laboratorio di ceramica, ascoltare un racconto su un telaio, parlare con un artista. Oppure sedersi su un muretto e osservare.

Il viaggio non è più esterno. È diventato interiore.

A pranzo ci si ritrova in un ristorante che profuma di casa, magari uno di quelli che usano ingredienti locali con visione contemporanea. Si condivide. Ciò che si è visto, ciò che si è sentito.

Magari si ride. Magari si tace. È il pasto della gratitudine. Per i luoghi, per il gruppo, per sé stessi.

Si brinda al cammino. E anche alla quiete.

Il pomeriggio è un dono aperto.

Si può tornare nei luoghi amati, acquistare gli ultimi oggetti simbolici, scrivere cartoline, comprare erbe, pietre, ricordi. Oppure, chi desidera, può partecipare a un rito di ringraziamento o a un momento condiviso in cerchio,

per raccogliere e offrire ciò che è emerso in questo viaggio.

Un foglio, una parola, una pietra raccolta. Qualunque cosa può diventare segno.

Si cena nell'intimità.

Ci si guarda sapendo che si è stati parte di qualcosa di più grande.

Non solo un viaggio, ma un attraversamento.

Le valigie si fanno con calma. Ma qualcosa non ci starà. È la parte di sé che si è lasciata qui. È quella che si porterà via per sempre. Domani si parte. Ma stanotte, si resta.

Attività: Visita al quartiere di San Blas; Visita al centro storico di Cusco

Pasti inclusi: Colazione, pranzo.

Pernottamento: Casona tipica nel centro storico di Cusco

Giorno 13 - FINE DEL VIAGGIO

“Non si torna mai come si è partiti. E per questo valeva la pena andare.”

L'ultima colazione a Cusco ha un sapore diverso.

Ogni gesto è rituale: chiudere la valigia, scendere le scale, attraversare per l'ultima volta la plaza.

Ci si volta spesso. Perché anche lo sguardo vuole trattenere.

L'aeroporto è vicino, ma il cuore è ancora lontano.

Si parte in volo verso Lima, ma la vera partenza è quella che accade dentro: il viaggio si richiude come un cerchio, e il centro ora è diverso.

A Lima si attende il volo intercontinentale.

Si può mangiare qualcosa, scrivere un ultimo pensiero, rileggere gli appunti di viaggio.

È un tempo sospeso, come il primo giorno, ma con una consapevolezza diversa: ora si sa.

Nella valigia si portano oggetti, ma nel cuore si custodiscono incontri, visioni, respiri, silenzi.

Non si torna per raccontare. Si torna per trasformare.

Il cielo si fa buio. L'aereo si stacca dalla pista e rientra nel tempo occidentale.

Ma il corpo conserva ancora l'eco dei tamburi di Inti Raymi, il silenzio delle terrazze a spirale, il respiro sottile della Montaña de Siete Colores, lo sguardo di Juanita.

Dormire sarà difficile. Non perché manchi il sonno. Ma perché qualcosa, dentro, è rimasto sveglio.

Trasferimento: Cusco - Lima con volo interno; Lima - Milano volo internazionale



LE TRE VIE IN VIAGGIO

Pasti inclusi: Colazione

Giorno 14 – ARRIVO IN ITALIA

**IL PROGRAMMA POTREBBE SUBIRE MODIFICHE A CAUSA DELLE CONDIZIONI METEOROLOGICHE,
PER MOTIVI DI SICUREZZA DEI PARTECIPANTI O PER MIGLIORARE LA FRUIBILITÀ DEI SERVIZI.**

Sarete accompagnati da:

- **Carolina Sotomayor Bellido**, nata a Cusco, in Perù, è un'appassionata esploratrice delle culture vive dell'America Latina. Con un minor in Antropologia, è esperta in viaggi con approccio spirituale e iniziatico, e crea esperienze che uniscono il turismo alla saggezza ancestrale.
- **Luigi Gatti**, scrittore ed esperto di cultura giapponese.

ISCRIZIONI ENTRO IL 31 GENNAIO 2026

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE è DI 4.500 € A PERSONA E COMPRENDE

- Voli internazionali e tasse aeroportuali
- Assicurazione base medico bagaglio Europ Assistance Group
- Trasporti interni (voli interni, bus, shuttle privati, barche ove previste)
- Pernottamenti in hotel o lodge selezionati in camera doppia o matrimoniale (fa eccezione l'isola di Uros dove saremo ospitati nelle abitazioni delle famiglie locali)
- Pasti come specificato nel programma
- Guide locali e traduttore in italiano
- Escursioni indicate nel programma (con mezzi e guide incluse)
- Assistenza 24/7 in loco durante il viaggio da parte dello Staff de Le Tre Vie

LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE NON COMPRENDE

- Polizza annullamento viaggio (consultate le condizioni dell'assicurazione prima di firmare il contratto)
- Pasti non menzionati nel programma
- Bevande, snack e spese personali
- Ingressi ai parchi e siti archeologici
- Mance a guide, autisti e personale
- Supplemento camera singola (Upgrade per camera singola dove disponibile € 950)
- Attività opzionali o escursioni non indicate come "incluse"
- Tutto ciò che non è citato nella voce "La quota comprende".

Le Tre Vie srl società benefit

Sede legale: Via Leonardo Da Vinci, 20; 25122 Brescia (BS)
Sede operativa: Via Arcivescovo Calabiana 6 -20139 Milano

letrevieinviaggio@letrevie.it - letrevie@unapec.it

C.F. e P.IVA: 03926780986
R.I.: 03926780986 / REA: BS – 574658 C.S. 20.000,00€

i.v.



INFORMAZIONI UTILI AL VIAGGIATORE

L'itinerario è indicato per i viaggiatori che sono disposti a rinunciare ad alcuni comfort pur di vivere un'esperienza autentica a contatto con un mondo antico. Per affrontare questo viaggio è richiesto un buon spirito di adattamento.

Al momento dell'iscrizione si ritengono lette e accettate le condizioni indicate in tutta la documentazione contrattuale e del presente programma.

Il viaggio sarà effettuato con un minimo di 20 partecipanti e massimo 25 partecipanti.

Fuso orario

Il Perù si trova a GMT -5.

In inverno c'è una differenza di -6 ore rispetto all'Italia, mentre in estate (ora legale italiana) è di -7 ore

Non esiste ora legale in Perù.

Moneta

Nuovo Sol (PEN), 1 euro ≈ 4,00–4,20 soles (verificare tasso aggiornato).

Le carte di credito sono accettate in città, meno nei villaggi o mercati locali.

È consigliabile avere contanti in piccoli tagli per spese quotidiane.

Bancomat disponibili nelle città principali, ma non affidabili nelle zone remote

Lingua

Lingua ufficiale: Spagnolo

In molte comunità andine si parla anche quechua

Nei luoghi turistici l'inglese è compreso, ma una conoscenza base dello spagnolo è molto utile (e apprezzata)

Prese Elettriche

Tensione: 220V, frequenza 60 Hz

Prese di tipo A e C (simili a quelle italiane, ma anche tipo americane piatte)

È consigliabile portare un adattatore universale

Sicurezza

Il Perù è generalmente sicuro per i viaggiatori, ma attenzione a borse e telefoni nei mercati affollati e sui mezzi pubblici. Evitare zone periferiche delle grandi città di notte. Usare solo taxi autorizzati o prenotati tramite hotel/app.

Salute e Altitudine

Molte tappe (Arequipa, Puno, Cusco, Machu Picchu) sono oltre i 2.500 m, alcune fino a 4.900 m (La Raya).

Possibili disturbi:

Mal di testa, Nausea, Affanno, Insonnia

Rimedi e precauzioni:

Sorinic (sorojchi pills): integratore molto usato in Perù, a base di aspirina e caffeina; può aiutare a prevenire malesseri da altitudine. Assumerlo prima della salita e per i primi 2–3 giorni.

Coca: infuso di foglie, caramelle o tisane. È legale e molto efficace per acclimatarsi (non esportabile in Europa).

Muña: erba aromatica per infusi, aiuta la digestione e il respiro.



Bere molta acqua, evitare alcolici i primi giorni.

Salire gradualmente e riposarsi.

Documenti

Per entrare in Perù come turista, le autorità migratorie richiedono che il passaporto abbia una validità minima di sei mesi al momento dell'ingresso nel paese e avere almeno una pagina libera per timbri.

Ognuno è responsabile della validità dei propri documenti.

Vaccinazioni

Per il nostro itinerario (Arequipa, Puno, Cusco), non sono richieste vaccinazioni particolari, in quanto tutte le destinazioni si trovano a quote superiori ai 2.300 metri, dove non è presente il rischio di febbre gialla. Si raccomanda comunque di avere le vaccinazioni di base in regola (es. tetano, epatite A) e di consultare il proprio medico per consigli personalizzati. Per maggiori informazioni www.viaggiare Sicuri.it

Cosa mettere in valigia

Maglie tecniche traspiranti; Maglia termica manica lunga

Paio di leggings tecnici o termici; Strato intermedio – Il calore del cuore; Pile o felpa in lana

Piumino leggero comprimibile (tipo Uniqlo, Patagonia, Decathlon); Sciarpa o buff in lana sottile; Giacca impermeabile e antivento (tipo guscio); Pantaloni da trekking lunghi (leggeri, resistenti, asciugatura rapida); Pantalone casual per la città (jeans o cotone).

Calzature: Scarponcini da trekking leggeri (impermeabili); Sneakers o scarpe da viaggio; Ciabatte o sandali chiusi (per la doccia, il relax, la sera).

Accessori indispensabili: Zaino da giornata (25-30L) con supporto lombare; Marsupio o borsa a tracolla sicura (per documenti e diario); Occhiali da sole con protezione UV alta; Cappello con visiera o berretto di lana (per il freddo a 4.000 m); Guanti leggeri.

Crema solare (SPF 50), burro cacao.

Repellente insetti (almeno 20% Icaridina o DEET).

Salviette umidificate e gel igienizzante.

Note climatiche

Giugno in Perù è il cuore della stagione secca. Il cielo si fa terso, l'aria sottile, i colori più nitidi. È il tempo migliore per attraversare le Ande, esplorare Machu Picchu e lasciarsi toccare dal silenzio delle altitudini. Tuttavia, è anche il mese in cui il sole abbaglia di giorno e il freddo avvolge le notti. Serve preparazione, attenzione, e gratitudine verso ogni sfumatura della natura.

Arequipa: Altitudine: 2.335 m

Clima in giugno: Giornate limpide, aria secca. Temperature miti di giorno, fredde al mattino e dopo il tramonto.

Temperature medie: Giorno: 20–23°C; Notte: 6–8°C.

Nota: L'escursione termica è importante. Il sole può scottare, mentre la sera richiede una giacca pesante.

Lago Titicaca / Isole Uros: Altitudine: 3.810 m.

Clima in giugno: Cielo azzurro, aria rarefatta, vento freddo. Di notte, il gelo può farsi sentire.

Temperature medie: Giorno: 13–16°C; Notte: 0–2°C (possibili gelate).

Nota: Coprirsi bene di notte. Il sole è molto forte in quota, è essenziale la protezione solare.

Cusco: Altitudine: 3.399 m.

Clima in giugno: Atmosfera secca, cielo aperto, grande differenza tra giorno e notte.

Temperature medie: Giorno: 18–21°C; Notte: 3–5°C.



LE TRE VIE IN VIAGGIO

Nota: Ideale per esplorare, ma attenzione all'altitudine. Il primo giorno è bene camminare lentamente.

Montagne dei Sette Colori: Altitudine: 5.036 m (punto massimo).

Clima in giugno: Estremo. Freddo, vento, sole forte.

Temperature medie: Giorno: 5–10°C; Notte (se si pernotta in zona): -5°C o meno.

Nota: Indispensabili strati termici, cappello, guanti e una grande consapevolezza del proprio corpo.

Valle Sacra (Pisac, Maras, Moray, Ollantaytambo): Altitudine media: 2.700–2.900 m.

Clima in giugno: Temperature ideali per escursioni. Sole intenso di giorno, frescura al tramonto.

Temperature medie: Giorno: 19–22°C; Notte: 5–7°C.

Nota: Le giornate si prestano a camminare, ma è utile avere sempre una giacca leggera e acqua con sé.

Aguas Calientes / Machu Picchu: Altitudine: 2.040 m.

Clima in giugno: Clima sub-tropicale di montagna. Umido, variabile. Mattinate limpide, pomeriggi a volte nuvolosi.

Temperature medie: Giorno: 20–25°C; Notte: 10–12°C.

Nota: Qui la vegetazione è lussureggiante. Il clima è più dolce, ma può sorprendere con piogge leggere e improvvise.

Per informazioni sul programma e il viaggio:

Carolina Sotomayor +39 339 2562698 (whatsapp)

info@lagrandevia.it, letrevieinviaggio@letrevie.it +39 349 4219837

Per iscrizioni e informazioni tecniche (documenti richiesti, ecc.)

letrevieinviaggio@letrevie.it

Organizzazione tecnica

Le Tre Vie in viaggio di Le Tre Vie srl società benefit

Via Arcivescovo Calabiana 6 - 20139 Milano

CF e P.IVA 03926780986

Tel. 349 421 9837

Autorizzazione amministrativa REP_PROV_MI/MI-SUPRO/0100036 del 16/2/2024.

Le Tre Vie srl ha stipulato, ai sensi dell'art. 50 del Codice del Turismo (D. Lgs. n. 79 del 23 Maggio 2011): Polizza RC n° 45466FT presso SARA-Agenzia Arezzo Arno, Massimale di 2.000.000 €; Garanzia insolvenza fallimento N° 6006002126 – NOBIS compagnia di assicurazioni S.p.A. (centrale operativa 800894123 /+39.039.9890.702).