

Itinerario di viaggio Perù

15 giorni tra natura, cultura e paesaggi andini



INDICE

Introduzione

Il viaggio in breve

- Mappa
- Destinazioni principali

Informazioni utili

- Documenti
- Salute
- SIM
- Valigia
- Soldi

Itinerario giorno per giorno

Contatti



INTRODUZIONE

Questo PDF è un esempio semplificato di itinerario di viaggio in Perù, pensato per mostrarti il livello di dettaglio e personalizzazione del servizio.

L'itinerario combina città, natura e cultura in modo equilibrato, ottimizzando tempi e spostamenti senza rendere il viaggio troppo intenso.

Ogni proposta viene costruita su misura, in base ai tuoi interessi, al tempo a disposizione e al tuo modo di viaggiare.



IL VIAGGIO IN BREVE

Mappa

Panoramica generale dell'itinerario
e delle principali tappe del viaggio



IL VIAGGIO IN BREVE

Destinazioni principali

- Lima - 3/4 notti
- Paracas - 2 notti
- Huacachina - 1/2 notti
- Cusco e dintorni - 5/6 notti
- Machu Picchu (Aguas Calientes) - 1 notte
- Rientro a Lima



INFORMAZIONI UTILI

Documenti

Per entrare in Perù è necessario il passaporto in corso di validità, con una validità residua consigliata di almeno 6 mesi al momento dell'ingresso nel Paese. Per soggiorni turistici fino a 90 giorni non è richiesto alcun visto. All'arrivo, le autorità possono richiedere informazioni sul viaggio di ritorno e sull'alloggio: è quindi utile avere a portata di mano le prenotazioni principali.

Si consiglia inoltre di avere una copia digitale dei documenti (passaporto e assicurazione) anche offline.

Salute

Per viaggiare in Perù non sono generalmente richieste vaccinazioni obbligatorie. Il vaccino contro la febbre gialla è raccomandato (e in alcuni casi richiesto) se l'itinerario include aree amazzoniche o zone a rischio. È consigliabile informarsi con anticipo (almeno 3 mesi prima) presso il proprio medico o centro di medicina dei viaggi, in base alle zone da visitare e alla durata del viaggio. Per informazioni aggiornate è possibile consultare anche il sito *Viaggiare Sicuri*.

Altitudine: destinazioni come Cusco e la Valle Sacra si trovano sopra i 3.000 metri. È importante prevedere un adattamento graduale, evitare sforzi intensi nei primi giorni e mantenersi ben idratati. In caso di necessità, è possibile acquistare farmaci specifici direttamente in farmacia in Perù (oppure portarli da casa).

Se soffri di pressione alta o altre condizioni particolari, è consigliabile consultare il medico prima della partenza.

Rimedi locali: sono molto diffusi rimedi come le foglie di coca o il mate de coca, utili per alleviare i sintomi del mal di montagna (mal de puna).



INFORMAZIONI UTILI

Salute

È consigliato evitarli in caso di ipertensione. In alternativa, si può utilizzare il mate de muña, comunemente usato per favorire la digestione e aiutare l'adattamento all'altitudine.

Assicurazione: Si consiglia inoltre di partire con una buona assicurazione di viaggio che copra eventuali spese mediche e imprevisti. Su richiesta, posso consigliarti soluzioni affidabili in base al tipo di viaggio.

SIM

Riceverai indicazioni pratiche su SIM locali o eSIM, in base alla destinazione, alla durata del viaggio e alle tue esigenze di connessione.

Valigia

Troverai consigli utili su cosa portare, in base al periodo del viaggio, alle tappe previste e alle esperienze incluse nell'itinerario.

Soldi

Riceverai suggerimenti pratici per gestire pagamenti e contanti durante il viaggio, con indicazioni sulla moneta locale, i tassi di cambio e le modalità più comode e sicure per pagare.



ITINERARIO GIORNO PER GIORNO

Giorno 1 - Lima

Arrivo e trasferimento al proprio alloggio

Arrivo all'aeroporto internazionale di Lima. Trasferimento verso il quartiere di Miraflores (zona consigliata per il soggiorno).

Su richiesta, posso suggerirti alcune soluzioni di alloggio in base al tuo budget e al tipo di viaggio.

1. Taxi ufficiale

All'interno dell'aeroporto trovi i banchi dei taxi autorizzati (come Taxi Green o Taxi Directo).

- Prenotazione direttamente all'interno dell'aeroporto
- Prezzo medio: 60–90 soles (~15–25€)
- Pagamento possibile anche con carta

✓ Servizio comodo e sicuro

✗ Importante: evitare taxi non ufficiali all'esterno dell'aeroporto

2. Airport express Lima (*link per prenotare online*)

Bus ufficiale che collega aeroporto e Miraflores.

- Partenza: dall'interno dell'aeroporto (zona arrivi, vicino alle uscite)
- Costo: circa 25-30 soles (~5-6€)
- Frequenza: ogni 60 minuti dalle 7:00 alle 22:00
- Fermate per Miraflores: Larcomar o Parque Kennedy
- Durata: circa 50–70 minuti

✓ Economico e sicuro

✗ Richiede poi breve spostamento a piedi fino all'alloggio, quindi non è consigliato per arrivi serali o notturni



ITINERARIO GIORNO PER GIORNO

Giorno 1 - Lima

Check-in e primo approccio alla città

Dopo l'arrivo in struttura e check-in, in base all'orario puoi organizzare la prima giornata in modo flessibile. In ogni caso, questa prima giornata è pensata per essere leggera, così da recuperare dal viaggio e iniziare ad ambientarsi senza stress.

1. Se arrivi al mattino/pomeriggio

Passeggiata nei dintorni dell'alloggio per un primo contatto con la città:

- Parque Kennedy (7:00-22:00 - gratuito), cuore del quartiere e conosciuto come il "parco dei gatti"
- strade di Miraflores, tra negozi, locali e vita quotidiana (av. Jose Larco)
- pausa in un caffè
- possibilità di raggiungere il lungomare per una prima vista sull'oceano: percorrendo tutta Avenida Jose Larco si arriva al Larcomar, centro commerciale incastonato nella scogliera, con terrazze panoramiche
- o in alternativa visita al Museo del Sito Archeologico di Huaca Pucllana (sito precolombiano nel cuore di Miraflores con una piramide in adobe visitabile. Orari: merc-lun 9-17, merc-dom 18:45-21; Prezzi: 15-17 soles,)
- cena

2. Se arrivi nel tardo pomeriggio/sera

Uscita nei dintorni della struttura:

- breve passeggiata in zona (Parque Kennedy e strade di Miraflores)
- cena



ITINERARIO GIORNO PER GIORNO

Giorno 1 - Lima

NOTE

Prima giornata: meglio non programmare troppo
Evitare spostamenti lunghi la sera appena arrivati
Miraflores è una zona sicura, ma è sempre bene prestare attenzione agli
oggetti personali

Su richiesta, posso suggerirti soluzioni personalizzate su:

- Dove mangiare
- Quali caffetterie visitare
- Dove bere un pisco sour

Tutti i consigli saranno selezionati in base al tuo stile di viaggio, budget e preferenze.

Questo è un esempio di come sarà strutturata la prima bozza del tuo itinerario. Dopo aver definito insieme i dettagli, ti invierò una versione più snella e su misura per il tuo viaggio



ITINERARIO GIORNO PER GIORNO

Giorno 2 - Lima

Mattina: Miraflores e Malecón

Dopo colazione, passeggiata lungo la costa da Miraflores verso Barranco, uno dei percorsi più belli di Lima, tra scogliere sull'oceano, parchi e viste panoramiche.

Punto di partenza: Parque Chino de Miraflores. In base all'ubicazione dell'alloggio si può raggiungere camminando o in taxi/Uber.

Da lì si cammina verso Barranco lungo il Malecón.

Punti di interesse lungo il percorso:

- Faro la Marina: iconico faro a strisce bianche e blu
- Parque Antonio Raimondi: punto di decollo dei parapendii
- Parque del Amor: ispirato allo stile Gaudì, con mosaici colorati e la celebre statua "El Beso"
- vari punti panoramici
- centro commerciale Larcomar (se non visitato il giorno precedente)

Il percorso totale è di circa 6 km, con una durata di 2-3 ore con soste.

L'opzione migliore è farlo a piedi per godersi panorami e atmosfera, ma in alternativa è possibile percorrerlo in bicicletta (con o senza guida).

Arrivati al Malecón de la Reserva, si attraversa il Puente de la Paz e si inizia l'esplorazione del quartiere Barranco, iniziando dal suo Malecón.

Prima di dedicarsi alla visita di questo quartiere artistico e bohémien, consiglio una pausa pranzo in uno dei tanti posti tipici della zona.



ITINERARIO GIORNO PER GIORNO

Giorno 2 - Lima

Pomeriggio: Esplorazione Barranco

Punti di interesse nel quartiere Barranco:

- Puente de los Suspiros: luogo simbolo del quartiere, circondato da artisti di strada. La tradizione dice che attraversandolo trattenendo il respiro si realizza un desiderio.
- La Ermita: piccola e suggestiva chiesa accanto al ponte
- Bajada de los baños: antico sentiero in pietra che scende verso il mare, caratteristico e perfetto per una passeggiata
- Plaza de Barranco: piazza centrale con locali e chiese
- Street art: barranco è una galleria a cielo aperto, le zone intorno a Calle 28 de Julio e Jr. Union ospitano i murales più famosi di artisti come Jade Rivera
- Musei e arte: MAC (arte contemporanea), Pedro de Osma (arte coloniale peruviana in una villa storica), Dedalo (galleria e concept store in una casa coloniale con design e artigianato contemporaneo - gratuito).
Costi indicativi musei: ingresso generalmente tra i 10 e i 30 soles p/p.

NOTE

Barranco si può esplorare liberamente o con tour guidati alla scoperta della street art e delle leggende locali



ITINERARIO GIORNO PER GIORNO

Giorno 2 - Lima

Sera

Dopo la visita hai diverse opzioni:

- Rientrare a Miraflores per cena (15–20 minuti in taxi/Uber)
- Fermarti a Barranco per cena o dopo cena, approfittando dell'atmosfera più vivace e bohemien del quartiere

Su richiesta, posso suggerirti soluzioni personalizzate su:

- Dove mangiare
- Quali caffetterie visitare
- Vita notturna

NOTE

A Lima, in generale, consiglio di spostarsi a piedi quando possibile o utilizzare taxi/Uber, soluzioni più semplici e immediate per muoversi tra i quartieri. I Bus urbani e combi (piccole van) sono meno intuitivi da utilizzare: spesso richiedono una carta dedicata e non esiste una mappa completa del sistema. Considera che il traffico può essere molto congestionato, quindi calcola sempre più tempo del previsto

Per ogni giornata ti fornirò informazioni aggiornate su orari e costi delle attrazioni di interesse oltre ad una mappa dettagliata con tutti i punti del percorso



ITINERARIO GIORNO PER GIORNO

Giorno 3 - Lima

Mattina: centro storico

Giornata dedicata alla scoperta del centro storico di Lima, patrimonio UNESCO, tra architettura coloniale, piazze storiche e principali edifici istituzionali.

Come raggiungerlo: *nel tuo itinerario troverai indicazioni precise su come spostarti, con opzioni, tempi e costi aggiornati.*

Cosa visitare e punti di interesse: *lo stesso vale per i punti di interesse*

Consiglio di visitare il centro storico con un free tour (visita guidata a piedi senza un prezzo fisso: i partecipanti pagano un importo basato sulla propria soddisfazione). [Link per prenotare](#)

Per un'esperienza più locale, è possibile pranzare al mercato centrale di Lima o in uno dei ristoranti del quartiere cinese. Il quartiere cinese di Lima è uno dei più antichi del Sud America e testimonia la forte immigrazione cinese in Perù del XIX secolo, che ha influenzato anche la cucina locale (cucina *chifa*).

Pomeriggio: quartiere cinese e parco delle fontane

Come raggiungerli: *nel tuo itinerario troverai indicazioni precise su come spostarti, con opzioni, tempi e costi aggiornati.*

Cosa fare: *lo stesso vale per i punti di interesse*

Sera

Per la sera, consiglio di rientrare a Miraflores in taxi/Uber, ideale per concludere la giornata in un ambiente più vivace e rilassato.



ITINERARIO GIORNO PER GIORNO

Vuoi vivere Lima in modo diverso?

È possibile dedicare un'ulteriore giornata alla città scegliendo tra diverse esperienze, come il parapendio sulla costa, una lezione di surf, un corso di cucina peruviana, un'esperienza con la comunità indigena di Shipibo per scoprire la loro arte (*se interessati link e info per le diverse attività*).

In alternativa, si possono esplorare zone meno turistiche come il Muelle de Callao e la Fortaleza del Real Felipe.

Altrimenti il viaggio può proseguire verso Paracas.



ITINERARIO GIORNO PER GIORNO

Giorno 4 - Paracas

Trasferimento da Lima a Paracas

Trasferimento in bus locale.

A Lima non esiste un terminal unico: ogni compagnia parte da una sede diversa, quindi sarà necessario raggiungere il punto di partenza in taxi/Uber.

Il viaggio dura circa 3:30-4h ore in bus. Consiglio di partire al mattino intorno alle 8-9 per partire con tranquillità e arrivare a destinazione in tarda mattinata.

Esempio: Cruz del Sur 9:00 - 12:30, prezzo 60-100 soles, partenza da zona Javier Prado.

Link e app utili per la prenotazione.

Check-in e prima esplorazione

Dopo il check-in, consiglio di pranzare in uno dei ristoranti sul lungomare, per poi dedicare il pomeriggio al relax: passeggiata nel piccolo centro, tempo libero in spiaggia oppure relax in struttura (molte dispongono anche di piscina).

In alternativa, è possibile affittare una canoa per osservare Paracas e la costa direttamente dal mare.

Nel tardo pomeriggio, ideale fermarsi sul lungomare per godersi il tramonto, magari con un drink vista oceano.

Il pomeriggio sarà anche il momento per prenotare le escursioni del giorno successivo (Isole Ballestas e Riserva Nazionale di Paracas).

Sera

Cena e riposo per il giorno successivo.



CONTATTI

Questo esempio di itinerario termina qui.

La versione completa includerà tutte le tappe, i dettagli pratici, le esperienze e i suggerimenti personalizzati e i link utili per prenotare il viaggio in autonomia.

Questo estratto ha lo scopo di mostrarti il livello di dettaglio e personalizzazione che posso offrire.

Ogni viaggio viene costruito su misura, in base alle tue preferenze, al tempo a disposizione e al tipo di esperienza che desideri vivere.

Vuoi un itinerario costruito davvero su misura per il tuo viaggio?

Scrivimi e iniziamo a progettare insieme.

[CONTATTAMI](#)

