

# CONSEJOS PRÁCTICOS-CUZCO

## CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2018

A todos los interesados/as en venir a Urubamba a realizar sus prácticas con UNIVERSA les puedo dar una serie de recomendaciones que harán más fácil preparar su viaje y su estancia en el bonito Valle Sagrado.

**Sobre Urubamba:** Es un pueblo bastante rural y aunque no te va faltar ninguna comodidad, si vienes de una ciudad vas a encontrar diferencias. Para realizar tus **compras** no vas a encontrar un gran supermercado, tienes algunos minimarkets y muchas tiendas locales pequeñas, para comprar productos frescos (vegetales, frutas, queso, carnes, etc) lo mejor es que vayas al mercado que está en el centro, abre todos los días hasta las 6. Productos de higiene puedes encontrar fácilmente en cualquier botica (farmacia), hay muchas por el pueblo, pero en este tipo de establecimientos vas a encontrar solo productos de marca conocida y si estás acostumbrado a comprar marcas blancas baratas, lo vas a encontrar algo caro, para que te hagas una idea el precio medio un champú son unos 4€(15 nuevos soles). En definitiva, vas a tener que acostumbrarte a ir a diferentes sitios para realizar tus compras. Dentro del pueblo el medio de **transporte** es la mototaxi (como el tuk-tuk de Tailandia), realmente es muy barato, el precio medio suele ser unos 75 céntimos (3 soles) y caben hasta tres personas, a veces pueden cobrarte más, si excedes el peso (con maletas grandes) o si es muy adentrada la noche. Sobre el **clima**, en mi caso he estado la temporada de “primavera” (septiembre, octubre y noviembre) al estar en medio de un valle de los Andes el tiempo varía mucho entre el día y la noche, por el día si el sol está fuerte la sensación es de calor, pero en cuanto se marcha el sol la temperatura baja considerablemente, también es muy frecuente que comience a llover en cualquier momento y por las noches sí hace bastante frío. Destacar también que se hace de noche a las 6 de la tarde durante todo el año. Por eso recomiendo llevar ropa de abrigo (polares y jerséis), para la lluvia (chubasquero, botas y paraguas), y para protegerse del sol (sombrero, gorra, gafas de sol, crema solar). En cuanto a la **gastronomía** en Urubamba, hay varios bares y restaurantes en el centro del pueblo (Jirón Comercio y Av Mariscal) donde puedes comer muy rico y a precio muy económico, también hay restaurantes más lujosos en la carretera por donde pasa el

ferrocarril. Para aquellos que sean vegetarianos o veganos no hay problema, porque hay muchas opciones sin carne ni pescado. Algunas recomendaciones de restaurantes: Pizzería Quinoa, Pakakuna, Paca Paca, Puka Pukara, Willkamayo, etc.

**Sobre Perú:** Sobre el **visado**, realmente no es necesario si vas a estar un periodo igual o inferior a 90 días, porque cuando llegas al aeropuerto te sellan el pasaporte sin problema, y si entras y sales del país se renueva. En mi caso fue la compañía área la que me puso inconvenientes antes de volar, pues mi billete de vuelta superaba ese periodo de 90 días y sin visado no me dejaban subir, para solucionarlo tuve que comprar un billete de bus a Bolivia para demostrar que iba a salir del país y no iba a superar ese plazo de 90 días. Por tanto el tema del visado es recomendable pero no obligatorio. En cuanto a los **bancos**, yo vine con tres cuentas de diferentes entidades españolas y con las tres me han cobrado bastante comisión por sacar dinero en cajeros peruanos. Aquí en Perú hay dos bancos que no cobran comisión por operar, el Banco de la Nación y el BCP (Banco Central de Perú), si se te carga comisión es por parte de tu banco. Aunque suena extraño, puede salirte mejor venir con bastantes euros en efectivo e irlos cambiando porque puedes encontrar muchas casas de cambio donde no te cobran comisiones. Sobre las **compañías telefónicas**, hay muchos planes prepago que incluyen Internet y llamadas, compañías como Claro y Entel tienen muy buena cobertura, yo en concreto fui de Bitel que es muy económica (8€=30soles al mes por 4,5gb y llamadas ilimitadas) pero la señal es bastante baja en casi todo el país.

**Lugares de interés en Perú:** Si te gusta el montañismo y hacer treking en el Valle Sagrado vas a encontrar muchas opciones (Inka Jungle Trek, Salkantay Trek, Montaña de 7 colores, Laguna Humantay, Choquequirao, Machi Picchu, etc.). Otra zona donde puedes encontrar muchos treks es en los alrededores de la ciudad de Huaraz. Como ciudades bonitas para visitar, yo recomiendo Arequipa y Cuzco, ambas están declaradas Patrimonio de la Humanidad, realmente tienen un encanto muy especial. Si lo que quieres es nutrirte de la cultura Inca y pre inca, en el Valle Sagrado y alrededores hay multitud de ruinas (Pisac, Ollantaytambo, Sacsayhuaman, Tipón, Choquequirao, Moray, Qenqo, Pikillaqta, etc.), yo recomiendo adquirir el boleto turístico que incluye 16 monumentos y entre ellos hay varias de estas ruinas, el precio del boleto para extranjeros está a 130 soles (34€) y si eres estudiante y menor de 25 años está a 70 soles

(18,5€). Otros lugares donde puedes encontrar grandes hallazgos incas y pre incas: el conjunto arqueológico y museo del Señor de Sipán en Chiclayo, los Baños del Inca en Cajamarca, el complejo arqueológico El Brujo en Ascope, Sechín de las Estrellas en Casma, el centro ceremonial de Cahuachi en Nazca, etc.

## Situación geográfica de la ciudad

El pueblo de Urubamba se encuentra en el centro del Valle Sagrado a 2875 m. de altitud, a una hora aproximadamente de Cuzco y a unos quince minutos del pueblo de Ollantaytambo, famoso por sus ruinas incas y por ser lugar de paso para ir a Machu Picchu. Es un pueblo pequeño aunque, al tener casas pequeñas de un solo piso, ocupa bastante extensión de terreno.

Se encuentra rodeado de montañas, por lo que si te gusta la naturaleza, hacer excursiones a lugares naturales, y los sitios tranquilos, es el sitio perfecto para vivir por un tiempo. En una de estas montañas próximas hay unas ruinas incas que se pueden visitar gratis y a las que no cuesta mucho tiempo ir, además de un mirador con una cruz en lo alto de un cerro desde el que puedes disfrutar de unas increíbles vistas del Valle. También hay algunas cascadas en los alrededores que se pueden visitar fácilmente, aunque un poco más lejos. En general, la zona geográfica en la que está situado el pueblo de Urubamba es preciosa y bastante verde.

## Transporte

Una vez en el aeropuerto de Cuzco, la mejor manera de llegar a Urubamba es mediante lo que aquí llaman “colectivos”, o lo que es lo mismo, furgonetas grandes compartidas por gente a modo de taxi.

Desde el aeropuerto se puede tomar un taxi hasta la estación de Pavitos (desde donde salen los colectivos hacia Urubamba), aunque normalmente si ven que eres extranjero te cobran bastante más que si eres local. Un taxi puede costar aproximadamente unos 25 ó 30 soles en total. Al mismo tiempo, puedes coger un autobús urbano que te lleve hasta una zona próxima a la estación, por el módico precio de un sol aproximadamente, por lo que para mí es la mejor opción si no vas muy cargado con maletas muy pesadas.

Una vez en la estación puedes encontrar muchas personas gritando el destino al que llevan, casi siempre Urubamba u Ollantaytambo. El precio del colectivo es siempre de seis soles, por lo que si en algún momento te intentan cobrar más (por ser extranjero, obviamente) lo mejor es hablar claro con el señor/a y regatear hasta llegar a su precio.

En general en Perú la forma que tiene la gente de moverse por los sitios es en colectivo o en autobús, ya que es la forma más económica de viajar.

Cuando son distancias cortas la mejor opción es colectivo porque los taxis cobran más caro al llevarte de forma privada (hay ocasiones en las que algún taxi te lleva de forma “colectiva” por el mismo precio que un colectivo y compartiendo taxi con más gente, aunque es más complicado encontrar personas que realicen este servicio).

Por otro lado, cuando las distancias son largas y el billete de un vuelo sea algo caro, otra opción es viajar mediante autobús-cama, los cuales generalmente viajan por la noche al ser muchas horas (nosotras llegamos a viajar hasta quince horas). Este tipo de autobuses están acomodados para que puedas dormir en ellos, por lo que se pueden reclinar y no suelen ser muy incómodos.

Para moverte por Urubamba, además de caminar (está todo muy cerca), puedes moverte en moto taxi, unas pequeñas motos en las que caben un máximo de tres personas (aunque a veces pueden llevar más si regateas con el conductor). Estas motos son muy baratas, siendo un máximo de cuatro soles (casi siempre cobran dos con cincuenta) el precio desde el centro del pueblo hasta la casa en la que vivimos.

## Alojamiento

La casa de los voluntarios y practicantes está situada en las afueras del pueblo y a unos quince minutos andando del colegio. El centro del pueblo se encuentra a una media hora andando y a diez minutos en moto taxi.

Es una zona en la que la calle no está asfaltada y suelen pasar coches, por lo que el polvo y la tierra son constantes aquí. También decir que es un lugar tranquilo en el que apenas hay ruido y cuyos vecinos son gente local.

La casa está formada por dos pisos: en el piso de arriba se encuentran las dos habitaciones, una de ellas con baño. Una de las habitaciones cuenta con dos literas y la otra con una litera y una cama suelta. Son habitaciones sencillas, con cajoneras y algunas perchas para poder guardar la ropa, aunque la organización es primordial para que todo quepa ya que es algo reducido el espacio. También hay un pequeño porche con un banco y una mesita de café.

En el piso de abajo se encuentra la cocina, el jardín, otro baño y la lavadora. La cocina es bastante amplia, aunque al estar en medio del campo suelen entrar bastantes insectos por la noche y, al cocinar se forma algo de humo al carecer de extractor. Por lo demás, es un espacio en el que es agradable estar.

Es importante controlar el consumo de electricidad, ya que el colegio se hace cargo del pago de la luz hasta s/ 60, y si se sobre pasa corre a cuenta de los voluntarios y practicantes. Esto incluye el control del agua caliente, ya que las duchas funcionan con electricidad.

## Ocio

Urubamba cuenta con gran número de restaurantes y bares céntricos para tomar algo, aunque normalmente hay poca gente ya que la gente que vive aquí suele ir a otro tipo de bares y los turistas, al estar de paso en el pueblo, no suelen quedarse mucho tiempo. A pesar de esto, son lugares con encanto y para tomar unas cervezas o comer/cenar están muy bien y con precios muy baratos. También existen algunas empresas que ofrecen actividades de aventura, como rutas a caballo, bici o en quad.

Si lo que te apetece es disfrutar de ocio nocturno y ver más “ambiente” por así decirlo, Cuzco es la mejor opción. Está a una hora y por seis soles podemos llegar hasta allí. Esta ciudad está llena de bares y restaurantes, y todos los días de la semana hay gente por todos los lados. Aquí se encuentran todas las agencias de viajes con las que poder visitar los lugares más turísticos del Valle Sagrado y que ofrecen todo tipo de información de excursiones y tours. Algunos de estos lugares son las famosas ruinas incas, la montaña de los Siete Colores o la laguna Humantay, entre otros.

## Más información

Además de la información ofrecida, creo que una persona que vaya a realizar sus prácticas en Perú debe conocer algunos de los siguientes consejos prácticos que pueden interesarle y serle útiles:

- Visado: realmente no hace falta un Visado específico para realizar tus prácticas durante tres meses, aunque si no tienes el vuelo comprado todavía o lo tienes comprado en el cuarto mes de estancia te pueden poner problemas en el aeropuerto, como fue mi caso. Al sellarte para una estancia de noventa días, si tienes el vuelo más allá de estos días debes justificar que vas a salir del país en esos tres meses. Es por esto que yo tuve que comprar en el mismo aeropuerto un billete a Bolivia (el más barato posible) y enseñarlo ahí. Por lo demás, no suelen poner ningún problema y te sellan en el pasaporte una vez en Perú.

- Descuentos: en general no suelen hacer demasiados descuentos, pero si tienes el  *carnet universitario*  puedes acceder a algunos de ellos. Entre estos se encuentra el bono para visitar las ruinas incas, el cual vale s/ 130 para ver 16 ruinas pero si tienes el carnet te sale por s/ 70 (obligatorio que sea formato físico). Este descuento sale muy rentable, ya que el bono de 4 ruinas únicamente ya vale s/ 70.

- Acceso a alojamientos: el alojamiento en Perú es muy barato en general, donde puedes encontrar hostales desde 4 euros/noche. La plataforma que yo suelo utilizar y que he utilizado durante mi estancia en el país ha sido *Booking*, ya que es muy fácil filtrarlos de forma que aparezcan los más baratos y por zona, aunque también puedes ir libremente y reservar el alojamiento directamente en la ciudad, pues los precios no suelen variar apenas en estos lugares.

Normalmente lo más barato son los hostales en donde tienes que compartir habitación con más personas, aunque también se pueden encontrar hoteles a muy buen precio, todo depende de tu economía y de lo que busques. En Cuzco existen tres hostales famosos en los que te puedes alojar y donde además celebran fiestas: *Loki Hostel*, *Wild Rover* o *The Point*, aunque hay muchos más.

Otra opción interesante es *Couchsurfing*, una plataforma en la que puedes alojarte de forma gratuita en casa de gente a cambio de hacer actividades y planes con ellos.

- Asociaciones interesantes: en Urubamba hay dos asociaciones que me han parecido interesantes y que pueden ser de utilidad a la hora de trabajar como psicólogo/a. Estas son *Ayni*, un centro juvenil que imparte clases de refuerzo (el colegio se beneficia de este servicio algunas tardes de 15:00 a 16:00) y que tiene psicólogos trabajando allí también, y *Promujer*, una asociación en donde las mujeres sin recursos pueden recibir información sobre cómo emprender un negocio, recibir créditos o ayuda psicológica (es una especie de Casa de la Mujer).

- Bancos: los bancos *BCP* y *Banco de la Nación* no cobran ningún tipo de comisión por sacar dinero en sus cajeros (aunque sí te pueden cobrar en tu banco, dependiendo de cuál tengas). Un problema con el que me he encontrado en Perú es que en estos bancos,

como en muchos otros, únicamente te deja sacar las cantidades establecidas y no puedes elegir tú mismo la cantidad, pero por lo demás no ha habido más problema.

La mayoría de establecimientos no aceptan tarjeta de crédito/débito, pero si tienes dudas sobre qué tipo de tarjeta llevarte mi recomendación es que sea *VISA*, ya que todavía es más complicado encontrar sitios que acepten *MasterCard*. También es una buena idea hacerte de un banco que te dé la posibilidad de sacar hasta dos o tres veces al mes de cajero sin coste alguno, como puede ser *Evo Banco (VISA)* o *Ferratum Bank (MasterCard)*. En este último puedes crearte una cuenta en tan sólo unos minutos y te envían la tarjeta en unos días, y a mí la verdad que me ha funcionado muy bien todo este tiempo.

- Aspectos culturales: lo primero que tenemos que tener en cuenta antes de viajar a Perú es que vamos a vivir en una cultura totalmente diferente. Es cierto que el idioma facilita mucho las cosas, pero el humor o la forma de expresarse es muy distinta de la española. Es por esto que hay que tener cierta prudencia a la hora de hacer bromas o hablar en según qué tono porque se pueden sentir ofendidos sin darnos cuenta.

También la forma de trabajar puede ser algo diferente, por lo que nos podemos sorprender si no nos dan algún tipo de información de algún niño o pasan por alto temas que a lo mejor para nosotros tienen importancia. Simplemente es una forma diferente de ver las cosas y hay que respetarlo, aunque podemos dar ideas y sugerencias sobre cómo llevar a cabo una actividad.

Es inevitable que en muchas ocasiones nos traten de forma distinta por el hecho de considerarnos “turistas”. Esto lo podemos ver a la hora de pagar en muchos transportes (tienden a cobrarnos más) o la forma de contestarnos al hacerles una pregunta. Hay que tener en cuenta que muchas de estas personas provienen de un medio rural, poco acostumbrados a veces a tratar con extranjeros, y cuya forma de vida es el comercio, turismo y/o el campo, por lo que hay que entender que sea su forma de relacionarse y no molestarnos.

Por último, mencionar el famoso “regateo” tan típico en estos países. En muchos comercios podemos regatear hasta llegar a un precio con el que estemos de acuerdo, e incluso muchas veces te abordarán en medio de la calle intentando venderte cosas a diferentes precios.

**Situación geográfica de la ciudad:**

Urubamba está situada al noroeste de la ciudad de Cusco, en la zona del Valle Sagrado y muy próxima a pueblos como Ollantaytambo, Chinchero, Choquequirao, Pisac o Maras que incluyen las mejores ruinas arqueológicas de la región.

**Transporte:**

En general los transportes más comunes dentro de los pueblos son las mototaxis y las combis. Las primeras se toman para desplazarse entre diferentes áreas de los pueblos y suelen cobrar dependiendo del desplazamiento entre 1 y 3 soles el trayecto; las combis se utilizan para llegar a los pueblos vecinos, desde Urubamba hasta Cuzco el pasaje son 6 soles. También hay taxis que ofrecen los mismos servicios, suelen salir por un sol más a Cuzco y a otros lugares depende de la cantidad de personas y de la negociación con el conductor. Por último, desde Urubamba hay pocos autobuses, son un poco más baratos pero tardan en llenarse y por lo tanto son trayectos más largos. Para desplazarse a otros lugares de Perú los autobuses salen desde la Terminal Terrestre en Cuzco y se pueden comprar los pasajes on-line a través de páginas web como REDBUS.

**Alojamiento:**

El alojamiento que proporciona el Colegio Sol y Luna es una casa de voluntarios, cada año parece que ha ido cambiando de localización aunque suele estar próxima a la escuela. Lo que normalmente parecen compartir las casas de la región es que en primer lugar no tienen calefacción, las paredes suelen ser de adobe y proteger bien el frío pero aun así es necesario dormir con varias mantas, esto nos lo proporcionó el Colegio cuando nos instalamos así que no es necesario llevar desde España. Muchas casas no tienen nevera, lavadora u horno.

Nos proporcionaron además toallas, utensilios de cocina básicos (cuchillos, tenedores, vasos y platos), estanterías y armarios para guardar la ropa.

**Climatología:**

El clima en el Valle es diferente al de la capital de Cuzco, Urubamba tiene una temperatura más cálida durante todo el año y hace sol. Durante un día de cualquier época del año ocurre que las temperaturas varían, y por lo tanto es necesario llevar tanto ropa de abrigo como ropa fresca, por la mañana hace frío hasta que se templó, y al medio día se alcanzan las máximas temperaturas, volviendo a bajar por la tarde sobre



las 6. La temporada de lluvias va desde Octubre hasta finales de Marzo, la temporada de heladas comienza en Mayo. Suele anochecer entre las 5:30 o 6:30 dependiendo de la estación y en las noches hace mucho frío.

### **Ocio:**

Urubamba, al ser una zona turística, tiene una gran cantidad de restaurantes y cafeterías e incluso en algunas tiendas se puede tomar algo en la calle. Hay mucho ambiente festivo durante todas las épocas del año y la gente suele ser muy agradable. Como punto negativo escasea el ocio cultural ya que no hay ni cines, teatros, ni clubes deportivos, aunque hay grupos de personas que se reúnen para jugar a fútbol o voleibol, bailar o hacer yoga, estos grupos se pueden encontrar dentro de la escuela o en la página Sacred Valley Community Group de Facebook.

### **Dinero:**

Con el tema del dinero es totalmente recomendable ir con euros y hacer el cambio allí en Perú. En el propio aeropuerto es posible hacerlo para tener efectivo suelto los primeros días, pero donde mejor se consigue y menos comisión se paga es en las grandes ciudades (Lima o Cuzco) en las casas de cambio, no en los bancos. Una vez en Urubamba se puede sacar dinero (directamente soles) desde el Banco de la Nación o el BCP con comisión única del 4% con VISA.

En mucho lugares aparece que se puede pagar con tarjeta VISA pero luego el datafono esta estropeado o no hay *wifi* y no se puede. También suelen pedir cuando vas a pagar en los lugares de artesanías y tiendas de recuerdos una comisión añadida en la compra por pagar de esta manera, por lo que es recomendable llevar siempre efectivo.

### **Más información:**

No es necesario realizar un visado de prácticas para ir a Perú, de hecho no es tan siquiera posible, conviene ir en calidad de turista y una vez allí, dependiendo de los días otorgados en el aeropuerto (normalmente 90 días) viajar a otro país, o pagar el impuesto por pasarse de días.

Hay otras asociaciones como Arcoíris o Corazones para Perú que hacen una labor muy buena con los niños de la zona y también acoge voluntarios para apoyarles.

## **- Situación geográfica de la ciudad**

La realización de mis prácticas ha sido en Urubamba, ubicada dentro de lo que se conoce como el Valle Sagrado de la región de Cusco. Es un pueblecito pequeño habitado aproximadamente por 80.000 personas, lo cual no quiere decir que no tenga nada de interés.

Se encuentra a hora y media de la ciudad de Cusco, Urubamba está formada por los distritos donde se encuentran algunos de los principales monumentos arquitectónicos del periodo Inca: Ollantaytambo, Chinchero, Machu Picchu, Marás, Pisac y Yucay. Urubamba se compone de zonas o barrios que en mi caso conocí gracias al trabajo que realicé en la fundación. Por una parte está el pueblo, donde se encuentra el mercado, la estación, la plaza...en definitiva el centro neurálgico.

Alrededor y cercanas a la fundación Niños del Arco Iris hay otras zonas que son fundamentalmente campos y terrenos, si quieres contacto con la naturaleza puedes pasear por estas (Yanahuara, Rumichaca, Chacwar, Media Luna...) aunque hay que informarse y conocer los caminos antes de recorrerlos.

He vivido allí durante los meses de enero a abril, es temporada baja de turismo y las lluvias son frecuentes, a pesar de ello el clima no es inhóspito. Al estar en un valle las temperaturas no son extremas, más bien templadas. No hace ni mucho frío ni mucho calor (al menos en la época en la que yo estuve). Recomiendo llevar chubasquero y botas preparadas para el agua, ropa de abrigo pero sin excederse (si has vivido en Zaragoza el frío de Urubamba es bien asequible).

Imponentes montañas rodean Urubamba, salir al exterior significa exponerse al alboroto de las calles, el constante trasiego de gente, perros, motos, niños... que sin embargo contrasta con la quietud y la calma que suelen mostrar las personas al interactuar. El pueblo está vivo, difícilmente puede verse una calle solitaria. Las relaciones sociales se tejen en el mercado, en la calle, en la plaza y picanterías.

Es un pueblecito seguro y la gente por lo general es encantadora, su ubicación es privilegiada debido a la cercanía a pueblos pertenecientes al Valle Sagrado con multitud de ruinas y legado histórico de la época inca, es un ambiente muy natural en el que las opciones para hacer excursiones son infinitas. Si prefieres algo más urbano está a hora y media de Cusco por lo que se puede complementar perfectamente estas dos facetas (campo/ciudad).

## **- Transporte**

El principal medio de transporte en Urubamba son las mototaxis o las combis/colectivos. Hay varias paradas para tomarlas y estas dependen del destino, en mi caso para acudir a la fundación Niños del Arco Iris desde el pueblo tomaba la combi con destino "Palccaraqui" ya que era más barata (cuesta un sol, mientras que las mototaxis por el mismo trayecto cobran alrededor de 3'50 soles). La combi tarda en llegar más o menos 15 minutos hasta la fundación y la frecuencia entre una y otra es variable y nada exacta, pero no suele exceder los 10- 15 minutos. Antes de tomar una mototaxi es recomendable negociar el precio de la carrera porque tienden a incrementarlo al ver que eres extranjera.

Para salir fuera de Urubamba se ha de acudir a la estación (o terminal, tal y como la denominan) y depende del destino al que te dirijas puedes tomar distintos medios de transporte.

Para ir a Cusco lo más habitual es tomar una combi por 6 soles que tarda hora y media en llegar. Hay combis con destino Cusco prácticamente a lo largo del todo el día (incluida la noche, ya que muchas mujeres han de viajar a altas horas de la madrugada para vender en los mercados), aunque es recomendable informarse por si acaso de los horarios en la terminal (varían en función de si es festivo o no).

La terminal suele abrir a partir de las 4 am, los fines de semana cierra pronto por la noche y la combi con destino a Cusco se toma en otro sitio (el grifo es decir, la gasolinera que se encuentra en una de las avenidas principales de Urubamba). Generalmente para cualquier excursión o salida que se vaya a realizar es necesario partir desde Cusco, ya que Urubamba al ser un pueblecito no tiene conexión con destinos principales.

En Cusco no hay mototaxis en su lugar hay taxis (que vienen a ser automóviles como en España), cualquier persona puede adjudicarse la función de taxista por ello es recomendable saber en qué clase de auto te subes. Generalmente los taxis más fiables tienen la matrícula escrita en la carrocería del coche y en la parte superior tienen un letrero en el que pone "Taxi". Los otros no llevan la matrícula escrita y generalmente indican que son taxis mediante una pegatina fosforescente o por antenas que tienen en la parte trasera del coche. Al igual que con las mototaxis de Urubamba hay que negociar el precio antes de subirse.

También hay varias líneas de autobuses urbanos que recorren toda la ciudad, el tráfico es muy agitado y desordenado, hay que tener paciencia. Todos los medios de transporte se pagan al bajar una vez has llegado a tu destino, en vez de al subir.

### **- Alojamiento**

En Urubamba residí en una vivienda ubicada en el pueblo que la propia fundación se encargó de recomendarme. Es una casa de tres pisos en la que vivíamos cuatro personas, tenía baño privado en cada habitación y es muy confortable y céntrica (a un minuto del mercado y a tres de la plaza principal del pueblo). El precio de alquiler eran 300 soles mensuales (es decir unos 80 euros), sin incluir internet, luz y gas. Los alquileres no suelen exceder este precio, aunque tampoco busqué otros dado que la fundación desde el principio me facilitó este.

En Cusco cuando iba me alojaba en casa de una familia conocida a la que le aportaba una cantidad de dinero en función del tiempo que estaba. Es altamente recomendable, son buenísimas personas y en caso de estar interesados en tener su contacto desde la universidad si es posible mediarlo os lo proporcionaré.

### **- Ocio**

A pesar de ser un pueblecito chiquitito Urubamba tiene algunos espacios bien bonitos para tomar algo tranquilamente, en general prácticamente por todo el pueblo

(especialmente en Jr. Comercio o Av. Mariscal Castilla) encuentras sitios para comer o tomar algo, aunque entre todos ellos mis favoritos:

- Cervecería Artesanal Willkamayu: Para sentirse como en casa y nunca mejor dicho, es el proyecto de un joven que en su propia casa ha comenzado a elaborar cerveza artesanal. Para entrar debes llamar al timbre, al igual que si llamaras a la puerta de tu amigo. Tiene un jardincito y es ideal para estar un rato tranquilo y a gusto. Altamente recomendable. Jirón Comercio 116, Urubamba.

- Antojitos: Un lugar perfecto para merendar, tomar hamburguesas o sabrosos jugos. También tiene un jardincito al aire libre en el que poder descansar tranquilamente. Jirón Mainique 225, Urubamba.

- El Edén: Si quieres tomar café, té, comprar productos artesanales (pan, mermelada, especias...) e incluso comer algo más contundente este es tu sitio. Av. Mariscal Castilla 960, Urubamba.

- La Yerbatera: Todas las variedades de chilcanos que te puedas imaginar, un local pequeño pero cálido y agradable para tomar esta deliciosa y típica bebida peruana. Jirón Grau 673, Urubamba.

Si deseas salir de fiesta hay dos locales principalmente, el Tequila (Av. Mariscal Castilla - Frente a Pizza Wasi) que tiene mayor afluencia los viernes o el Manhattan (Jr. Arica s/n). Hay otro cerca del grifo (gasolinera) donde también paran o salen los autobuses para ir a Cusco pero no llegué a entrar.

De camino a Ollantaytambo, a aproximadamente 20 minutos o media hora de Urubamba está la Cervecería del Valle Sagrado, (Paradero Puente Pachar, Pachar) tiene un jardín al aire libre con vistas a la montaña y lo más importante...una gran variedad de cerveza artesanal que puedes acompañar con comida también.

En Cusco la fiesta, discotecas, bares, locales de ocio abundan por doquier por lo que no hay problema en encontrar fiesta asegurada. Yo principalmente fui a los bares y discotecas más cercanos a la plaza armas, por mencionar algunos: Ukukus, Changos, Mamá Africa, Inka Team, Mithology o Loki.

### **- Más información**

#### BANCOS

Yo utilicé tarjeta EvoBanco con la cuenta inteligente. En muchos cajeros (como Banbif, Caja Arequipa o Caja Cusco) no cobran comisión y es cómoda de utilizar, no obstante si se utiliza una tarjeta visa o mastercard se puede sacar grandes cantidades de dinero de una sola vez cada bastante tiempo, la comisión oscila entre los 18 o 19 soles (5 euros más o menos).

#### VISADOS

Para entrar en Perú apenas tienes problemas, tan solo en el aeropuerto preguntan una serie de datos sobre tu estancia y posteriormente sellan el pasaporte con la cantidad de días que calculas que vas a quedarte. Al salir del país y volver a entrar se pueden renovar los días de estancia. Anteriormente te daban físicamente la tarjeta andina de

migraciones, ahora lo hacen todo informatizado, no obstante yo por si acaso acudí a la oficina de migraciones en Cusco para comprobar que todo estaba en orden.

### DOCUMENTOS VARIOS

Si pretendes visitar zonas selváticas es importante tener la cartilla de vacunación contra la fiebre amarilla así como haberte vacunado previamente también de la hepatitis. Además tendrás que llevarte pastillas contra la malaria, ya que en muchas de estas zonas hay riesgo de contraerla.

En cuanto al pasaporte es importante llevarlo con cuidado, yo al estar en un pueblecito tenía solo una fotocopia pero a la hora de salir es necesario llevarlo siempre contigo, incluso para viajes en autobús (si sales de Cusco), ya que te exigen presentar el pasaporte original.

Si eres menor de 26 años o tienes carnet de estudiante llévalo contigo, ya que podrás disfrutar de muchos descuentos en las entradas a monumentos turísticos. Estas entradas suelen salir más rentables por medio del boleto turístico que puede ser de dos clases: estar vigente durante de 10 días (por 130 soles aproximadamente) o por 2 días (por 70 soles).

### MAL DE ALTURA

Por experiencia propia recomiendo cuidarse en este aspecto. Los primeros días no hacer muchos esfuerzos, tomar mate de coca e incluso mejor de muña. Comer ligero ya que debido a la altura las digestiones son más lentos (en general todo aquí transcurre más despacio, incluso al cocinar se tarda más en cocer la comida).

En mi caso lavarme la cabeza al poco de llegar fue un error, ya que por lo que me comentaron por algún motivo el contacto con el agua en la cabeza empeora la sensación del mal de altura, y efectivamente yo lo viví así. Venden también pastillas contra el mal de altura o como lo llaman “soroche” en las farmacias.

### ROPA

No excederse en el equipaje, aquí hay prácticamente las mismas cosas que en España y si necesitas algo ten por seguro que lo puedes encontrar, es mejor llevar menos cosas y en caso de echarlas en falta comprarlas en Perú directamente (a un precio más barato además). Hay un montón de souvenirs y cosas que seguro que quieres llevarte de recuerdo por lo que ¡reserva un hueco para todo ello!

### SEGURIDAD

Soy chica pero por suerte he estado acompañada la gran parte de mi viaje con otra compañera también del programa Universtage. Siempre estás más tranquila cuando estás con otra persona pero en general he de decir que no he sentido ninguna situación de riesgo o peligro, basta con tener precaución, conocer dónde vas y evitar ir sola por la noche.

### VIAJES

Perú es muy grande y tiene multitud de cosas interesantes para ver, en mi caso estuve en Puno, Arequipa, la Reserva del Manu, los alrededores de Urubamba y de Cusco (montaña de los siete colores, laguna Humantay, Machu Picchu, Choquequirao, Quillabamba, Valle Sagrado...) y en el momento que escribo este documento mi próximo destino es Lima y las playas de la zona norte. En caso de necesitar información o ayuda desde la universidad si es posible mediar también puedo intentar apoyar en la medida de lo posible.

En definitiva lo bello de esta experiencia es dejarse sorprender, disfrutar cada instante y vivir el presente que te regala esta oportunidad. Aprender y también aprender a desaprender, capacidad de adaptación, humildad y los cinco sentidos bien activos para absorber todo lo que este maravilloso país puede ofrecer.

## 1. SITUACIÓN GEOGRÁFICA DE LA CIUDAD

Urubamba se encuentra a una hora de Cusco, es poco rato, pero el clima cambia completamente. Cuando yo fui era la época de lluvias, aunque cabe decir que no vi mucho llover, y aun así, hasta los Urubambinos estaban asombrados de la poca lluvia que hubo. A partir de marzo empezaba el verano, mucho calor y poca humedad. Las mañanas son siempre frías por lo que hay que abrigarse bastante aunque a mitad mañana ya suben las temperaturas de una forma brusca. En cuanto a cuándo amanece en Urubamba, es difícil decir la hora exacta pero sobre las 4.30-5.00 de la mañana ya hace una luz increíble, por lo que es difícil seguir durmiendo si tienes alguna ventana sin cortinas, ya que te entra tanta luz que te despiertas sola.

En cuanto a la ropa, es importante llevar de todo un poco, ya que como he dicho anteriormente en un mismo día puede variar la temperatura en torno a unos 7-8°C. (Puedes salir de casa con 10° grados y a mitad mañana tener 23°). Además algo muy importante que debes llevar, botas de montaña o deportivas cómodas, ya que estás en medio de la naturaleza y hay muchas cuestas con barro, piedras, y surcos por el camino de la fundación. Un consejo que me dio una compañera de la fundación fue que es mejor salir de casa con varias prendas de ropa, es decir, con una camiseta de manga corta, encima una de manga larga, encima de ésta un chaleco y después el abrigo, por ejemplo, ya que si vas con una única camiseta puedes tener mucho frío o mucho calor dependiendo de la hora del día y no poder quitarte ni ponerte nada.

## 2. TRANSPORTE

El transporte en Perú por lo general es bastante barato, te puede costar de Cusco a Urubamba en torno a unos 6-10 soles, dependiendo de en qué vehículo vas. El coste normal es de 6 soles en combi, unos 10 soles en auto y unos 3-4 soles el autobús. Por mi experiencia, es mejor ir en combi, vas cómoda y llegas en una hora y poco. Si vas en autobús se demora mucho la llegada ya que para en todos los pueblos del camino. Vale la pena ir en auto si llevas muchos bultos o maletas ya que es más cómodo y vas como mucho con 3 personas más, por lo que la diferencia económica es mínima entre todos.

En cuanto al transporte de Urubamba a la fundación es una combi que se coge en el paradero del centro de Urubamba al lado del mercado, es una combi que pone Palccaraqui en la parte de delante, es muy fácil reconocerla ya que solo hay combis hacia ese destino en ese paradero. El coste de la combi a la fundación es de 1 sol y te deja en la puerta de ésta, suele tardar unos 10-15 minutos en llegar por lo que no tiene ninguna pérdida. Si por el contrario quieres ir andando a la fundación, te demorarías unos 50-60 minutos y es un camino un tanto largo y cansado.

A la hora de pagar en todos los transportes de allí, siempre se paga cuando bajas, te tienes que acercar al conductor y pagarle e intentar que sea el dinero justo, ya que suelen tener pocos cambios.

## 3. ALOJAMIENTO

En cuanto al alojamiento, yo he vivido en una casa de tres pisos que está en el centro de Urubamba en frente del mercado, por lo que está muy bien ubicada. Cuando te pones en contacto con la tutora de la fundación, le preguntas acerca del alojamiento, y, en mi caso, tiene una amiga con una casa que siempre alquila habitaciones a becarias de esta fundación. El alojamiento te cuesta 300 soles (80€), está bastante bien ya que las habitaciones son amplias con baño privado y mucha iluminación. El primer mes tienes que pagar un mes de fianza y ese mes y el último mes ya no te cobra a modo de la

fianza que has pagado anteriormente. La casa del paradero que tienes que coger para llegar a la fundación está a 3 minutos andando. La casa tiene lo justo en la cocina y en productos de limpieza, si necesitas algo que no hay en el hogar, tienes que comprarlo tú. En lo que se refiere a las habitaciones, dependiendo de las fechas en las que vayas puedes tener habitación con colchón disponible o no, sino es así tienes que comprar con tu dinero el colchón que me dijeron que valdría en torno a unos 300-400 soles, aunque creo que podría haber más baratos. De todas formas, cuando te pongas en contacto con la dueña de la casa pregunta e infórmate y así, evitas problemas o malentendidos.

#### 4. OCIO

Hay varios sitios donde se puede comer súper bien y donde se puede ir a bailar en **Cusco**.

**COMIDAS Y CENAS:** existen un montón de restaurantes de producto de alta calidad en Cusco, sobre todo en el centro donde la plaza de Armas y la Avenida Sol. Dos de ellos son:

-**Greek organic:** está ubicado en la Calle Santa Catalina Angosta y preparan un couscous muy bueno con verdura a la plancha. La carne de alpaca también está bien en lo que se refiere calidad-precio.

- **Taberna Adrianno:** está ubicada en la esquina de la Av. Sol con la plaza de Armas y aparte de que el servicio es espectacular, hacen unas pizzas y pastas increíbles.

**DISCOTECAS:** normalmente en todas las discotecas, hay un horario donde te enseñan a bailar salsa y bachata de forma gratuita (21-23pm). Después de ese horario es música comercial, reggaetón, cumbias, etc. Las discotecas no cierran ningún día, todos los días abren a partir de las 21. Hay tres que están ubicadas en la plaza de Armas, en el centro de Cusco.

-Mithology

-Mama africa

-Inkateam

-Ukukus

En **Urubamba** también hay varios lugares muy bien recomendados, entre los cuales están:

-**Guyin:** está ubicado en la plaza de Armas de Urubamba, hacen unas pizzas muy ricas.

-**Antojitos:** está en una bocacalle de la avenida Mariscal Castilla, hacen salchipapas, pollipapas, choripapas a precio muy asequible.

Es recomendable tomar los jugos, las comidas y las verduras en restaurantes y evitar los puestos de la calle, para no tener una mala digestión o posible enfermedad.

En cuanto a las discotecas, hay una bastante conocida llamada “Tekila” que está en la misma avenida Mariscal Castilla, y después hay dos más, pero no tienen tanta fama como la anterior (Maxón y Manhattan).

#### 5. MÁS INFORMACIÓN

Es aconsejable salir de España con el cambio de divisas escrito en un papel o con una captura en el móvil para saber a qué te atienes al llegar allí y evitar que te engañen, puesto que el cambio de euros a soles es bastante alto.

En mi opinión es preferible llevar efectivo (euros) y cambiar en Cusco antes de venir a Urubamba ya que el cambio es más alto y puedes obtener más beneficio. En cuanto a los dólares no los recomiendo ya que el cambio a éste es bastante bajo e invariable y no



puedes regatear por obtener mejor cambio ya que siempre está la compra al mismo precio.

En cuanto a los bancos, la verdad que no estoy muy enterada de los beneficios de cada uno de ellos, ya que el único que me habían comentado era Evo Bank que se supone que no te cobra comisión en ninguna parte del mundo, pero por lo que me entere sí que cobra, no como los demás bancos mostrando la cantidad que sacas y después la comisión que te pone ese banco o la sucursal, sino como un cantidad de ese importe completo, es decir que te cobra la comisión dentro de esa cantidad que sacas, ya que es uno de varios bancos que tiene un cambio de divisas diferente al vigente.

Otro banco que me observé que podías tener la tarjeta sin comisiones y con beneficios a la hora de hacer transferencias o consultas era el de FerratumBank, no sé muy bien como es su política, lo único que sé que hay que pedir la tarjeta con 20 días de antelación ya que tarda en llegar a tu casa y te regalaban 10€ gratis al hacerte de ese banco.

La opción que yo he usado ha sido llevar efectivo y cuando se acabara sacar con mi tarjeta visa de España que te cobran 18 soles de comisión (4€), pero sacaba cantidades altas y solo retiraba dinero una vez al mes o incluso menos. Podía sacar dinero en el BBVA Continental o en el BCP. También en el cajero de MultiRed se podía sacar dinero ya que aceptaba todas las visas del mundo.

Si se va con efectivo, hay que tener sumo cuidado con los cambistas que están en la calle, ya que ellos te pueden mentir en el cambio o incluso meterte algún billete falso entre el cambio, es mejor ir a casas de cambio que están en la Avenida Sol la mayoría e informarte de a cuanto esta el cambio en cada casa para saber en qué lugar es mayor beneficio.

# CONSEJOS PRÁCTICOS DE BECARIOS EN 2017

## SITUACION GEOGRÁFICA

### 1. Localización

Al norte de Cuzco, entre altas montañas, serpentea este valle legendario por donde fluye el ruidoso río Vilcanota-Urubamba (cambia de nombre después de pasar por la ciudad epónima). Se le llama Valle Sagrado de los Incas porque se desarrolló en el siglo XV con la expansión del imperio inca, para el que fue la principal fuente de abastecimiento agrícola.

Urubamba, constituye el centro económico y administrativo del Valle Sagrado. Se trata de una de las trece provincias que conforman el Departamento del Cuzco, bajo la administración del Gobierno regional del Cuzco. Limita al norte y al oeste con la provincia de La Convención, al este con la provincia de Calca y al sur con la provincia de Cuzco y la provincia de Anta.

La provincia tiene una extensión de 1 439,43 kilómetros cuadrados y se encuentra dividida en siete distritos: Urubamba, Chinchero, Huayllabamba, Machupicchu, Maras, Ollantaytambo y Yucay.

La capital de la provincia, es decir, Urubamba, lugar que recibe el mismo nombre que la provincia y en el que llevé a cabo mis prácticas, está ubicada a 57 km. al noroeste de la ciudad de Cuzco, por la vía a Chinchero. Se encuentra a 2 875 metros de altura, sobre una bella planicie en el valle que separa la Cordillera central de los Andes, de la Cordillera Urubamba.

### 2. Clima

Con una altitud menor a la de Cuzco, el valle presenta un clima más cálido y más húmedo, ya sometido a la influencia amazónica. El clima es agradable durante todo el año, variando entre templado y cálido, las temperaturas varían entre los 4° y 21°C y las estaciones se dividen en invierno y verano, siendo las lluvias de mayor intensidad en esta última. El mes más seco del año es junio, y la época de lluvias es de noviembre a marzo.

En esta región, el sol es muy fuerte (igualmente en invierno), por lo que es recomendable usar gorra y crema solar. El sol es tan fuerte, sobre todo en las horas de mediodía, que sientes que te quema. También es importante decir que por la noche las temperaturas bajan considerablemente, hasta los 2-3° incluso. Las casas normalmente no tienen calefacción, por lo que es importante disponer de ropa abrigada para las noches. Así pues, aunque durante el día las temperaturas son cálidas, por la noche y en las madrugadas, estas descienden de manera considerable.

## TRANSPORTE

Para llegar a Cuzco, lo más recomendable es hacerlo en avión desde Lima. En mi caso, así fue como lo hice, Madrid-Cuzco, con escala en Lima. Las aerolíneas que realizan este trayecto son Star Perú, Peruvian Airlines y LAN Perú (cuidado porque en ocasiones existen grandes distinciones entre precios para el nacional y el extranjero). La duración del trayecto es únicamente de una hora. También hay autobuses que realizan esta ruta, pero se tarda entre 16-20 horas, por lo que yo descarté esta opción.

Una vez en el aeropuerto de Cuzco, se debe coger un taxi para llegar al terminal (estación). La variedad de taxis es inmensa, aunque no todos son oficiales. Normalmente, en Cuzco, a diferencia de Lima, los taxis son seguros y no suelen ocurrir incidentes. Antes de subir al taxi, se debe preguntar siempre el precio. Normalmente hay que regatear, ya que siempre tienden a disparar los precios, sobre todo cuando ven que eres turista. Nada más salir del aeropuerto, te encontrarás con un montón de taxistas desesperados porque te subas a su taxi. Tienes dos opciones, coger uno de ellos (habiendo antes negociado el precio) o alejarte un poco al área de salida o incluso fuera del aeropuerto, donde los precios son más realistas. El trayecto del aeropuerto al terminal tiene un coste aproximado de 7 u 8 soles.

El terminal para ir a Urubamba por vía Chinchero se encuentra en Avenida Grau. Allí puedes tomar fácilmente una combi (furgoneta) cuyo precio es de 6 soles, una miniband por 7 o un colectivo (coche) por 8-10 soles. La duración del viaje es de 1 hora y 10 minutos aproximadamente.

Existe otra vía para llegar a Urubamba, es decir, por Písaq. Las combis que realizan este trayecto se toman en Calle Puputi y tienen un coste de 5 soles. Yo nunca fui por esta vía, pero me comentaron que se tarda un poco más que por Chinchero.

Una vez en Urubamba, es muy fácil moverse. Es un pueblo relativamente pequeño para llegar caminando casi a cualquier parte. Igualmente puedes coger una **mototaxi** para moverte dentro del mismo, cuyo precio es de 1,5-2 soles. Si te alejas un poco del centro del pueblo, el precio subirá a 3,5-4 soles. Dentro de Urubamba, también existen **combis**. No tienen paradas establecidas, únicamente un paradero de inicio y final de trayecto. Cuando coges una combi, debes avisar al conductor de cuando deseas bajar. Las combis circulan hasta las 20 horas aproximadamente, sin embargo, las mototaxis lo hacen ininterrumpidamente (aunque por la noche hay menos y solo por el centro del pueblo). El precio de la combi es de 1 sol. Para llegar a la fundación, este era el medio de transporte que utilizaba a diario.

Para desplazarte a otros pueblos del Valle Sagrado, lo mejor es tomar una combi o un colectivo en el terminal. No tienen horarios fijos, sino que a medida que se llenan van saliendo. Los conductores de las combis y de los colectivos gritan continuamente el nombre del destino al que se dirigen, verás que nada más llegar al terminal se dirigirán hacia a ti con el objetivo de que vayas con ellos.

También veras que el tráfico es mucho más caótico que aquí y que conducen muy rápido, pues tratan de hacer el máximo número de viajes posible para así ganar más. Esto al principio choca, pero al final te acabas acostumbrando.

## ALOJAMIENTO

Urubamba posee numerosos hoteles y apartamentos en los que poder alojarse. En este sentido no hay de qué preocuparse ya que desde la fundación te orientan a la hora de conseguir un alojamiento. En mi caso, estuve compartiendo piso con la psicóloga y dos profesoras del colegio, ya que en su casa había una habitación disponible.

Estando allí, también me enteré de que había habitaciones libres en las casas de otros profesores. Por lo tanto, no hay problema a la hora de conseguir alquilar un cuarto, ya

que siempre hay disponibilidad en una casa o en otra. El precio del alquiler ronda los 300 soles (80 euros aproximadamente).

En este sentido, lo mejor es que desde la fundación te busquen un cuarto, ya que desde aquí es casi imposible, pues las ofertas no las cuelgan en internet. Como cosas a destacar, decir que normalmente las casas no tienen lavadora, por lo que hay que lavar a mano o llevar la ropa a una lavandería. En las casas suele haber agua caliente (no en todas), aunque no funciona tan bien como aquí.

OCIO

### **1. Dónde comer:**

Realmente hay muchos establecimientos de comida y restaurantes a los que acudir, con precios muy económicos. También son muy frecuentes los puestos de comida ambulantes, aunque estos no son tan recomendables. Lo mejor es pedir recomendación a los profesores del colegio.

También puedes comprar los alimentos y cocinarlos en casa, aunque es mucho más caro que comer fuera y además te ahorras tiempo y limpieza. En Urubamba, no hay grandes supermercados, salvo “Frank Market”, en Mariscal Castilla. Normalmente, lo que encontrarás son pequeños establecimientos. Para comprar fruta y verdura lo mejor es ir al mercado. La variedad es inmensa. Yo me quede fascinada, pues se trata de un mercado muy colorido y pintoresco. Es recomendable también preguntar precios a profesores antes de comprar, para hacerte una idea, pues al igual que con todo lo demás, siempre van tienden a exagerarlos.

En cuanto a restaurantes, en calle Comercio y en avenida Mariscal Castilla encontrarás una enorme cantidad de establecimientos muy diversos. Incluso puedes también comer en la parte de arriba del mercado, que dispone de pequeños puestos donde comer a buen precio.

Los platos que se ofertan son muy diversos, pero lo más común y económico es el pollo. Normalmente ponen grandes cantidades de comida (y siempre o casi siempre acompañadas de arroz), que en mi caso eran imposibles de terminar, por lo que puedes pedir sin problema que te la pongan para llevar en un tupper.

La comida peruana es muy variada, es recomendable probar los platos típicos como el olluco, el chicharrón, el ceviche, el rocoto, la alpaca, el lomo saltado, la trucha o el cuy.

En cuanto a la bebida, verás que es muy común tomar chicha y frutillada (sobre todo en Cusco, elaborada a base de chicha de jora y fresa local). Los lugares en los que se bebe o se toma (como dicen allí), se denominan “chicherías”.

A continuación, dejo una lista de algunos lugares a los que podéis ir:

- **Kachi Wasi:** en Avenida Mariscal Castilla n° 921. Menú rico, económico y saludable, con excelente atención.
- **Pizza Wasi:** en Avenida Mariscal Castilla n° 850. Si quieres probar las mejores pizzas de Urubamba, sin duda este es tu restaurante. La comida es buenísima.

- **Paca Paca:** en Avenida Mariscal Castilla n° 650. El lomo saltado con langostinos es uno de los clásicos infaltables.
  - **Huacatay:** en Jr Arica n° 620. Comida deliciosa, variedad de cervezas artesanales y postres.
  - **Kaia Shenai:** en Avenida Mariscal Castilla n° 563. Buena atención, calidad y variedad de platos. Tiene un gran jardín, con juegos y música ambiental alegre.
  - **Tunupa:** en Yanahuara. Menú Buffet amplio y variado, con un Chef que prepara ceviche en vivo. Es algo más caro (50 soles aproximadamente), pero el lugar es precioso, la vista al río es increíble.
- Otros:** Wayra, Pakakuna, Pizzeria Restaurat Quinoa, Tres Keros Restaurant Grill & Bar, etc.

## 2. Diversión:

No hay una gran oferta de bares o discotecas o para salir. Entre los pocos que hay, recomiendo cervecería Hops, Yerbatera bar y Temacho.

**Yerbatera:** muy cerca de la plaza de Armas, es un lugar al que fui con bastante frecuencia. Se trata de un sitio tranquilo pero llamativo, con muy mucho encanto y un ambiente muy bueno. Hay una variedad inmensa de mojitos para elegir.

**Temacho:** pasable. Está bien, pero no es tan tranquilo como la Yerbatera ni tiene ese encanto especial. Se encuentra en Avenida Mariscal Castilla y normalmente está abierto hasta las 3 am.

**Cerveceria Hops:** lugar acogedor, en el que se puede degustar una gran variedad de cervezas artesanales. Suelen organizar conciertos. El inconveniente es que se encuentra alejada del centro, en medio de la carretera Urubamba –Ollantaytambo.

En cuanto a discotecas, hay dos; **Tequila** y **Manhattan** (no tan recomendable, pues suele haber conflictos). Las veces que salí por la noche con mis compañeras de la fundación, fuimos a Tequila y el ambiente fue bastante bueno.

A la hora de volver a casa, recomiendo coger una mototaxi, por el centro pasan continuamente. Si se quiere una mayor diversión, también se puede optar por la opción de ir a Cusco, donde la oferta es mucho más extensa. Hay muchísimos bares y discotecas en los alrededores de la plaza de Armas.

Aunque Urubamba es pequeño, con poco te lo pasas bien, pues los peruanos enseguida te proponen salir a tomar unas chelas (cervezas, a poder ser Cusqueñas) o a ir a bailar. En alguna ocasión también organizan fiestas en sus casas.

## QUÉ VISITAR

En el Valle Sagrado hay muchísimo para ver. En primer lugar, pondré algunos de los puntos que se pueden visitar en Urubamba y alrededores y posteriormente hablaré sobre los principales atractivos turísticos del Valle Sagrado.

#### Urubamba y alrededores:

- Las chulpas, del periodo inca.
- Iglesia en la plaza de Armas
- Cerámicas Seminario
- Pantano de Wanchaq
- Laguna de Yanacocha
- Laguna de Yanahuara

#### Principales atractivos turísticos del Valle Sagrado:

- **Awana Kancha:** centro de camélidos andinos y también lugar de acogida para animales maltratados, presenta, a través de una serie de cercados, especies herbívoras sudamericanas: llamas, guanacos, alpacas o vicuñas. Los tejedores llevan a cabo demostraciones de sus labores, desde el esquilado de la lana hasta el tejido, pasando por el hilado y el tinte.
- **Pisac:** a 10 km del pueblo, encaramadas sobre una plataforma rocosa 400 m por encima de la aldea, las ruinas de Pisac se cuentan entre las más hermosas del país, después de las de Machu Picchu. Parece que se trataba de un centro agrícola, un complejo ceremonial y una ciudadela militar que defendía la entrada sur del valle.
- **Chincho:** según una leyenda inca, es el lugar del nacimiento del arco iris. Este pueblo alberga algunos vestigios incas interesantes, una bella iglesia colonial y un pintoresco mercado de domingo.
- **Moray:** yacimiento arqueológico, se compone de cuatro grupos de anfiteatros situados sobre una hondonada, constituidos cada uno por diez graderíos concéntricos superpuestos. Cada graderío comprende una terraza, de dimensiones y disposición fascinantes, ya que los pozos más importantes llegan a una profundidad de 150 m.
- **Salinas de Maras:** desde la época inca recoge aguas saladas de una fuente subterránea que se evaporan en la temporada seca y dejan un lecho de sal cristalizada de un blanco reluciente. Vistas desde arriba, las terrazas forman un espléndido mosaico de ocre, marrón y blanco.
- **Ollantaytambo:** es una de las ciudades incas más impresionantes. Fue al mismo tiempo tanto una fortaleza como un centro religioso, un observatorio astronómico y un centro agrícola que se dispone de una serie de graderíos orientados al este sobre los flancos de un espolón rocoso.

Además de estos atractivos turísticos, cabe destacar Machu Picchu (a una hora y media en tren desde Ollantaytambo) y la ciudad de Cusco, con muchísimos museos y cosas para ver.

El valle también te da la posibilidad de realizar muchísimas actividades de aventura al aire libre. Una de las más conocidas es el Zip Line, en Via Ferrata (hotel situado en la carretera Urubamba-Ollantaytambo).

## SALUD

Acude al centro de Vacunaciones Internacionales dos meses antes de tu viaje para que te informen de todas las precauciones a tomar y de las vacunas necesarias. No hay por qué preocuparse. En Cusco, no hay que llevar a cabo ninguna medida en especial, pero sí que hay que tener en cuenta el conocido “mal de altura”. Ocurre habitualmente en personas no aclimatadas que ascienden por encima de los 2000 metros en menos de 1 o 2 días.

Los síntomas suelen ocurrir dentro de las primeras 48 horas del ascenso e incluyen dolor de cabeza, náuseas, vómitos, falta de apetito, sensación de ahogo, alteraciones del sueño, vértigo, etc. En mi caso, no sufrí ninguno de estos síntomas, pero sí que los primeros días me notaba muy cansada, sobre todo al realizar un pequeño esfuerzo físico, como subir una cuesta, etc. Es importante que te vayas aclimatando poco a poco y que evites realizar cualquier tipo de esfuerzo durante los primeros días. Tomar o mascar coca te ayudará, así como hidratarte abundantemente.

## MONEDA

Un euro equivale más o menos a 3,7 Nuevos Soles peruanos. Siempre canjear tu dinero en casa de cambio y nunca en los cambistas de la calle. En ocasiones hay diferencias considerables entre unas casas de cambio y otras, por lo que es recomendable preguntar siempre en diferentes establecimientos a como está el cambio, antes de proceder a ello. Si vas a cambiar en el aeropuerto nada más llegar, trata de cambiar únicamente una cantidad pequeña, pues en este tipo de sitios el cambio es muy bajo (3,1 soles aproximadamente).

Si sacas de los cajeros, utiliza los “Globalnet” ellos no te cobran comisiones, solo tu banco. Lo que yo hice además fue abrirme una cuenta en EVO y de esta manera pude sacar dinero casi en cualquier banco, sin que me cobraran comisión por ello.

A la hora de sacar en el cajero, puedes hacerlo en soles o en dólares. Según a como esté el dólar, quizás te interese sacar en esta moneda y posteriormente cambiarlo a soles.

## VISADO

No se necesita ningún tipo de visado especial, en la entrada al país te preguntan por la duración de tu estancia y el motivo. Es muy importante guardar la Tarjeta Andina de Migraciones para salir del país.

## OTROS DATOS

Los **cusqueños** son gente amable y cálida, que tratarán de ayudarte en todo lo que puedan. Verás que enseguida harán por integrarte y te propondrán todo tipo de planes para hacer. Son muy joviales y cercanos. En el caso de los hombres, tener en cuenta

que, a veces, pueden ser algo pesados y melosos, pudiendo llegar a hacerte sentir incómoda.

También decir que a la hora de hablar son más educados y “suaves” que los españoles. Siempre tienen un “gracias”, “disculpa”, “por favor”, “permiso” en la boca. Palabras como “joder” o “mierda” suenan mucho más fuerte que aquí. Además, no son tan directos a la hora de decir las cosas, por lo que muchas veces puede que te quedes con la duda de qué es lo que te querían decir realmente.

Urubamba es un pueblo pequeño en el que normalmente no suelen ocurrir incidentes. Es un lugar seguro, al igual que toda la región de Cuzco. Lleva llama de ser una de las regiones más seguras de Perú. Yo me moví sola y no tuve ningún problema, mi única recomendación es que no os importe pagar un poco más de madrugada para conseguir un motocarro de confianza.

**Teléfono e internet:** hay un montón de locutorios, en los que la llamada internacional cuesta muy poco, además hay muchísimas cabinas. Otra opción es adquirir un móvil, que resulta muy barato o comprar una tarjeta con alguna de las compañías e insertarla en tu móvil si está liberado. Las compañías principales son: Bitel, Movistar y Claro. La primera te ofrece varias promociones de internet, aunque no sé si de llamadas también. Con Movistar es posible hablar con móviles españoles sin ser muy caro, porque siempre hay promociones. La última es algo más económica. En cuanto a internet, hay bastantes Cibers, donde el precio depende de la rapidez.

## CONSEJO FINAL

Disfruta al máximo cada momento de tu corta estancia, escucha, observa y nútrete de esta intensa experiencia. Sé precavido y consciente de las diferencias culturales y de su forma de vida. Seguramente al llegar, el choque cultural sea grande, pero poco a poco te irás adaptando a la perfección. Ten en cuenta que Perú es un país en vías de desarrollo y que la pobreza que vas a ver seguramente te va a impactar, sobre todo los primeros días. Aprovecha y exprime al máximo esta experiencia, pues Perú es un país increíble que seguro te va a enamorar.