



## INTRODUCCIÓN

No creo exagerar si considero al **Perú** como a uno de los países con las mejores rutas y expectativas para la *Aventura*, llámese esta: **Ciclismo de Montaña, Trekking, Alpinismo, Cicloturismo, etc.** ya que como pocos países poseemos las tres grandes zonas que son la Costa, la Sierra y la Selva con mas de 96 capas ecológicas, nevados espectaculares, ríos, y casi toda la flora del planeta y una gran variedad de fauna, aparte de una gran tradición que nos legaron nuestros antepasados, léase cultura pre-Inca e Inca, sin olvidarnos además, del escaso pavimentado vial, lo que hace que nuestros paseos no sean tan transitados por los vehículos, que en muchos de los casos contaminan a su paso.



*Omar Zarzar Casis*

[ecomontana@gmail.com](mailto:ecomontana@gmail.com)



## RUTAS DEL PERU

### CIRCUITOS DE LIMA

1.- RUTAS DE LIMA LOMAS DE PACHACAMAC

2.- TOTORITAS CIRCUITOS VARIOS

RESUMEN DE LA CARRERA NACIONAL DE CROSS COUNTRY TOTORITAS

3.- MORRO SOLAR Y COSTANERA DE LIMA

### CIRCUITOS DE PISCO

1.- PENINSULA DE PARACAS

2.- PISCO - TAMBO COLORADO

### CIRCUITOS DE CUSCO

1.- CALCA -LARES - CALCA

ABRA DE CALCA - LARES / ABRA DE LARES - CALCA

2.- CHINCHERO - UROUILLO

3.- VALLE SAGRADO

MORAY - MARAS - SALINERAS

4.- OORAO - TARAY - PISAC

5.- PISAC - MANU

RELATO DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

6.- QUILLABAMBA

RELATO DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL

7.- QUILLABAMBA - KITENI

8.- CERRO 711

9.- LAGUNA DE HUAYPO - OLLANTAYTAMBO

### CIRCUITOS DE PUNO

1.- LAGO TITICACA - SECTOR NORTE

### FICHAS TECNICAS

### BIBLIOGRAFIA Y DERECHOS

[ecomontana@gmail.com](mailto:ecomontana@gmail.com)



## **CIRCUITOS DE LIMA**

### **RUTA DE LIMA – LOMAS DE PACHACAMAC.-**

#### **INTRODUCCION.-**

Las Lomas de Pachacamac, ubicadas a 30 Km. al sur de la ciudad de Lima, cuna del ciclismo de montaña en el Perú la cual brinda varias rutas con grados de dificultad. Esta cerca de la costa peruana, goza de un clima muy singular durante los meses de Agosto a Octubre, cuyo lugar por donde pasa el poblador que proviene de la sierra, y de peregrinaje desde los tiempos pre-incas, otro recorrido es por el Centro Ceremonial al dios Pachacamac (En quechua significa aquel que mueve el mundo)



## CIRCUITOS DE LIMA

### 1. CIRCUITO CIENEGUILLA PACHACAMAC.-

Partiendo de la entrada al distrito de Cieneguilla cruzaremos el puente que pasa por el río Lurín y continuamos transversalmente por casi 40 Km. hasta las Lomas de Pachacamac este es un recorrido de muy fácil acceso sin grandes subidas ni dificultades bajadas mas bien de mucho plano el que se realiza entre 2 y 4 horas dependiendo del nivel de ciclista el acceso a Cieneguilla se puede hacer en auto lo que toma desde Lima un aprox. De 1h. Pasando en cerro la Molina y continuando el camino hacia Manchay.

**NOTA: Saliendo de Lima los que desean entrenar llegan a ser 140 Km. en un recorrido completo Lima – Cieneguilla – Pachacamac - Lima**

**Duración:** 2 a 4 horas

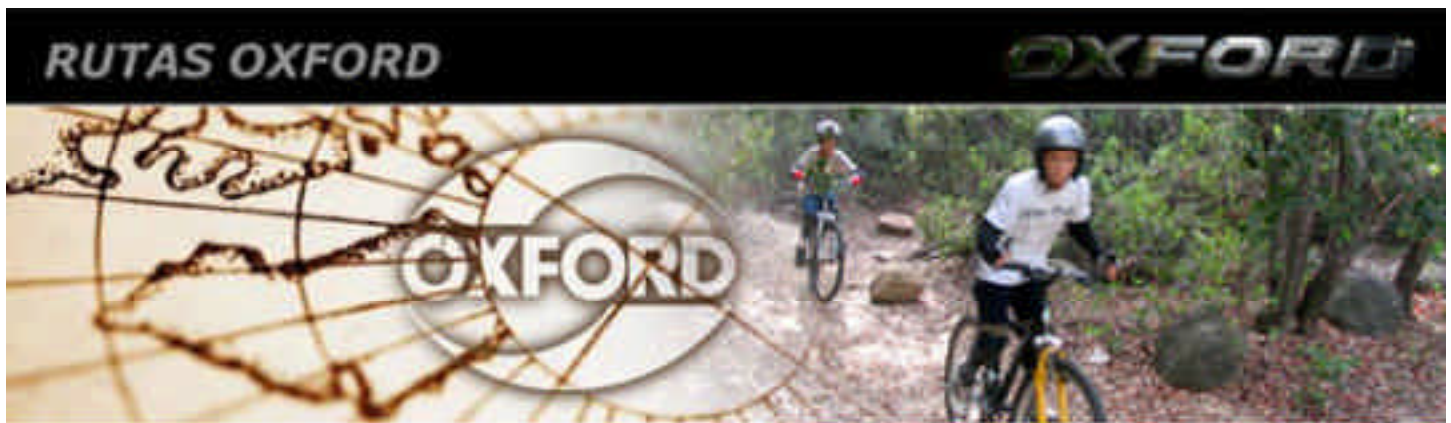
**Kilometraje aproximado:** 30 – 40 Km. en bicicleta

**Altitud:** 600 – 300 mts.

**Zona de Vida:** Desierto costero semi – árido

**Temperatura:** Entre 18° C – 30° C

**Grado de dificultad:** Inicial y Media



## **CIRCUITOS DE LIMA**

### **2.- LOMAS DE PACHACAMAC VUELTA AL CHIRIMOYO.-**

Este espectacular paseo que aun se puede realizar en las Lomas de Pachacamac ya que el avance de Civilización y compañías de cemento nos dejaron sin Lomas en cualquier momento; como decía este camino el cual se hace a través de Singel Track y caminamos de trocha primero en ascenso y luego una espectacular bajada que nos lleva nuevamente a la salida de Lomas de Pachacamac, circuito técnico y de cuidado en épocas de verano la tierra se pone húmeda, la flor de los Amancaes florece como las mas bellas de las alfombras; este circuito tiene una duración aprox. De 2h a 3h. y es el circuito de todo ciclista de montaña con experiencia. Recomendamos ir con ciclista local ya que es imposible describir su derrotero.

Este circuito es también de las favoritas en cada competencia anual de CrossCountry

**Duración:** 2 a 3 horas

**Kilometraje aproximado:** 25 Km. en bicicleta

**Altitud:** 400 mts.

**Zona de Vida:** Desierto costero semi – árido y lluvias húmedas en el verano

**Temperatura:** Entre 15° C – 30° C

**Grado de dificultad:** Avanzados



## **CIRCUITOS DE LIMA**

### **2.- TOTORITAS CIRCUITOS VARIOS.-**

En el kilómetro 86 de la Panamericana Sur se encuentra el balneario “Privado” de totoritas a 4 Km. Del pueblo de Mala el cual esta rodeado de verdes campiñas muchos cerros y alimentado por el Río Lurin cuyo caudal es mayor en los meses de enero y Febrero.

A partir de Totoritas o de Mala el ciclista podrá disfrutar de la naturaleza así como también de exigentes senderos de Singel Track

#### **VARIOS CIRCUITOS.-**

Saliendo de Totoritas y cruzando la Panamericana por debajo del puente en dirección a Mala, encontraremos un puesto de frutas a nuestro lado izquierdo. A la derecha un camino de tierra que va por los platanales, camino fácil de pedalear pero con muchas rutas por tomar (Se recomienda hacerlo con algún ciclista local).

Si no entramos a los platanales podemos seguir por un kilómetro y medio siempre con dirección al pueblo de Mala, llegando a una zona mas poblada con casas y tiendas, al lado izquierdo del camino veremos uno de tierra por el cual debemos entrar, a pocos metros del camino se debe tomar la intercesión de la izquierda, seguir hasta encontrar un camino a la derecha seguir hasta nueva intersección allí tomar el camino a la izquierda y hasta el puente que cruza el Río Lurín una vez cruzado tomar la Derecha, a pocos metros la izquierda avanzar hasta llegar a los cerros los cuales tienen los caminos del Singel Track bien definidos, de ser posible hacer el recorrido con un ciclista local.



## **COMPETENCIA DE CICLISMO DE MONTAÑA MODALIDAD DE CROSS – COUNTRY**

Esta Se realiza todos los años y congrega a mas de 500 ciclistas, este año se recorrió la versión n° 13 con 554 participantes en 11 categorías, el recorrido de esta es una mezcla de casi todas las posibilidades rutas y tiene 35km de extensión la cual parte del Balneario de tocoritas, se interna en el platanal cruza las chacras toma los senderos sube un par de cerros retorna cruzando la Av. Principal del pueblo toma otro lado de los chacras, bordea el Río Lurin y finalmente toma 1 Km. de pista hasta llegar al Balneario nuevamente.

El tiempo del campeón de Elite fue este año de 1 hora con 22 minutos, el tiempo el tiempo para una vuelta a paso de paseo puede tomar entre 3 y 4 horas.



## **CIRCUITOS DE LIMA**

### **3.- MORRO SOLAR Y COSTANERA DE LIMA.-**

Para el ciclista urbano, se ha creado una ciclovía paralela a la vereda que se inicia en la costanera de Miraflores (Final del Estadio Municipal) y por la cual se puede llegar hasta el distrito de Barranco y Chorrillos cruzando de vez en cuando una que otra avenida y un puente, ir con precaución pues es de uso publico, corredores, gentes paseando a sus perros, etc. Una vez en Chorrillos el ciclista puede optar por continuar hasta la playa la Herradura otrora sede de los mejores tablistas, del Club Samoa y de una hermosa playa la que por gracia y obras de Alcaldes inoperantes han quedado destruidas.

Volviendo al tema en vez de entrar al camino hacia la playa de la Herradura (donde termina la avenida de doble sentido ) tomar la subida de la izquierda la que los llevara cuesta arriba hasta el Morro Solar, lugar de lucha en la guerra del Pacifico, el cual posee una espléndida vista de la ciudad de Lima y de la Costa, allí esta ubicado un observatorio una capilla y una Cruz hecha de varios pedazos de antenas volados en la época del terrorismo, también podrán encontrar muchos caminos tipos Singel Track y otros senderos de bajadas técnicas hacia la playa de la Herradura, es posible seguir subiendo por un camino de trocha el cual esta a la vista y llega hasta las antenas y descienden por cualquiera de las rutas para donwhileros que allí practican, esta subida desde el malecón de Chorrillos toma aproximadamente entre 30 a 40 minutos. Hasta las antenas de radio y televisión, se sube aproximadamente unos 400 mts. En solo 6 Km. Aprox.

Estas Bajadas son parte de un circuito de competencia para la modalidad de downhill, constan de curvas bastantes cerradas algunas con peralte y muchos lugares con saltos por lo cual el que no este habituado deberá tener mucho cuidado, se aconseja total protección y siempre ir acompañado.



## **CIRCUITOS DE PISCO**

### **1.- PENINSULA DE PARACAS.-**

Reserva Nacional a 320 Km. al sur de Lima, pasando Pisco se encuentra una de las reservas de vida salvaje costera mas importante de la costa peruana, bellísima península la cual posee hermosas playas, y varias islas una de ellas muy turística por sus cientos de focas y lobos marinos llamada Isla Ballesta, también habitan grandes colonias de aves marinas como los Pingüinos de Humbolt, Flamengos Chilenos Cormoranes y muchas aves guaneras, así como leones de mar.

Los cuales pueden ser vistos en sus diferentes playas.

Recorrer trochas de desierto costero en bicicleta,

El lugar es ideal para hacer recorridos cortos o largos por lo que se recomienda para todo manejo y categoría, es decir tanto como para principiante como para avanzados.

### **EXPERIENCIA PERSONAL.-**

Llegue a Pisco el 26 de diciembre de 1997 para empezar a trazar las rutas que mas adelante me servirían para vender mis tours.

Al día siguiente me encontré con un amigo y juntos fuimos a pedalear por la bahía, terminando en la estupenda miniplaya que es la Mina. Al tercer día complete la media vuelta que faltaba y de obsequio me baje el empinado cerro El Maldito, el cual me tomo 35 minutos para subir y menos de 20 segundos para bajar, no recomendable a novatos, ni alocados. Tiene una inclinación aproximada de 45° a 50° que le paraliza la respiración a cualquiera que la mire desde el borde en lo alto y como 220 m de altura. En este cerro prueban la tracción de las camionetas 4x4

Esta demás decir sobre las bondades de pasear en bici por la reserva de Paracas, con su catedral, Las salinas de Otuma, el Mirador de lobos, playas como Atenas, Zumaque, La Mina. Mendieta y Otras, y volver a toda velocidad con el viento Paracas en la espalda, simplemente maravilloso.



En Pisco todavía existen haciendas antiguas, donde se sigue haciendo nuestro pisco de uvas, en las enormes vasijas llamadas “piskos” que en quechua quiere decir “pájaro”, de ahí el nombre del licor. El antiguo pueblo de San Clemente de Macedo, tomó a partir de allí el nombre de Pisco, según cuentan los cronistas.

Volviendo a nuestro tema, las rutas, es imprescindible tomar todas las medidas conservacionistas en esta zona reservada, ya que a pesar de todos los avisos que hay, los amigos que cuidan la reserva recogen a diario más de 100 Kg. de vidrios, botellas plásticas, papeles, latas, bolsas y toda una serie de desperdicios que con un poco más de conciencia social y ecológica se reducirá considerablemente.

“El Niño” terrible nos ahogo de calor ese verano. A otros los dejo sin nada – eso lo sabemos todos y a las aves guaneras y lobos de mar casi los extinguió. Esperamos de todo corazón que se demore mucho tiempo en volver.



Las rutas desarrolladas por Omar Zarzar de Ecomontana MTB. Tours son cuatro:

**Nº 1: TOURS A LA PLAYA LA MINA.-**

Un paseo muy fácil de 15 Km. en total con una ligera pendiente al iniciar el tour y otra mas fuerte antes de bajar a la agradable playa. Si no se puede pedalear se camina.

Esta ruta se inicia desde el mismo Paracas y continua por una carretera vieja hasta encontrar el desvio el cual es un camino afirmado paralelo a la costa.

**Duración:** 4 horas, 2 horas en bicicleta ida y vuelta, y 2 horas de playa.  
Categoría nóveles y relajados.

Esta demás decir sobre las bondades de pasear en bici por la reserva de Paracas, con su catedral, Las salinas de Otuma, el Mirador de lobos, playas como Atenas, Zumaque, La Mina. Mendieta y Otras, y volver a toda velocidad con el viento Paracas en la espalda, simplemente maravilloso.

**Nº 2: PARACAS – LA CATEDRAL – SUPAY – LA MINA.-**

Este tours es un poco mas largo; se inicia por el camino que va hacia Las Salinas de Otuma, por una pista asfaltada en regular estado, y después de 40 minutos aproximadamente, tomamos una trocha al borde del acantilado donde se halla la Catedral, una extraña formación rocosa bajo la cual discurren las olas.

Luego retornamos, siempre bordeando el acantilado, hasta la playa Supay, Lagunillas y finalmente, la playa La Mina. Una alternativa a esta ruta puede ser llegando hasta la playa Las Salinas y luego retornado a La Catedral.

Considerar una hora y media más.

Aproximadamente 50 Km.

**Duración:** 6 horas, gozando de 2 horas de playa y aguas totalmente limpias.  
Categoría avanzados y para gente que pedalea frecuentemente.



### **N° 3: PARACAS – MIRADOR DE LOBOS – PLAYA LA MINA.-**

Pasando por Lagunillas, se toma un camino de ligera pendiente que se dirige hacia la playa Prieto, y de allí al mirador de lobos que se encuentran en los acantilados de la Punta Arquillo. Luego del descanso y las fotos respectivas, retornamos a la playa La Mina para un buen chapuzón.

Otro tours sencillo de 30 Km. y ½ día de duración.

Categoría Avanzados.

**Altitud** de 0 mts. al nivel del Mar, hasta los 250 mts.

**Alojamientos** Hotel 5 Estrellas a Hostales

**Temperatura** entre 18° y 27° c. todo el año

**Kilometraje** en bici desde 30 Km. hasta 100 Km. (ida y vuelta)

#### **Playas a Visitar:**

Playa La Mina

Playa Supay

Playa Lagunillas

Playa Prieto.

Playa Atenas

Playa Salinas

#### **Otros:**

La Catedral.

El Museo de Sitio.

Cerro el Maldito

Mirador de Lobos.



## CIRCUITOS DE PISCO

### 2.- PISCO – TAMBO COLORADO.-

Camino a Tambo Colorado, importantes ruinas incaicas de adobe de la zona, vamos rodeados de algodones por ambos lados del camino y pasando por el poblado Dos Palmas (yo solo vi una), teniendo al río Pisco en la margen derecha. Luego viene el pequeño pueblito de Humay, con un espectacular señor árbol en la entrada del pueblo y que calculo tiene no menos de 200 años, y 6 Km. mas adelante se encuentran las ruinas de Tambo Colorado, centro administrativo que utilizaron los Incas para aprovisionamiento de víveres, entre Ayacucho y el señorío de Chincha. La verdad que viniendo del Cusco estas ruinas impresionan por su respetable tamaño\_: unos 250m. de longitud por unos 300 m. en la parte mas ancha y 50 m. en la mas angosta.

Ubicada en las faldas del Río Pisco y a 67 Km. de Paracas; parecidas a la del Uchuyusco en Calca (Valle Sagrado de los Incas). Siendo estas mas chicas, pero ubicada entre verdes montañas, y a 3,300 m.s.n.m. dominado parte del valle.

**Duración:** un día. 90 Km. de pista no muy transitada. Categoría avanzada y para gente que pedalea frecuentemente.

Les contare que lo mas espectacular de la bahía aparte de sus playas de aguas cristalinas y la cantidad de aves; son sus atardeceres; en espectáculo indescriptible y diferente cada día.



## **CIRCUITOS DE CUSCO**

### **1.- LARES – COLCA.-**

#### **ABRA DE CALCA - LARES / ABRA DE LARES - CALCA.-**

Este recorrido cada vez mas conocido por sus baños termales en el camino y al final de el, es un viaje que nos toma todo el día. (11 horas aprox.)

Pues llegar al Abra de Calca nos toma entre acomodar bicis y partir unas 2 a 3 horas, es recomendable no llegar tan temprano pues estaremos a 4300 m.s.n.m. y las temperaturas pueden estar muy bajas, en esta primera parte el descenso hacia Lares tiene muy buenos cortes de carretera tipo Singel Track, algunos de tierra húmeda y dura lo que hace que la velocidad se incremente, depuse y llegando al caserío de Pampacorral viene una subida de aproximadamente 3 Km.

Para luego seguir bajando con algunos cortes mas hasta el pueblo de Lares por una carretera ancha y sin asfalto, del pueblo a los baños hay 2 Km. entre subidas y bajadas, los baños termales arreglados últimamente presentan al turista 5 piscinas, un cuarto con yacusi y hasta un cuarto de huéspedes, también es posible acampar en el mismo lugar, el precio es cómodo y las aguas tienen diferentes temperaturas, Lares se encuentra a 3100 m.s.n.m. aproximadamente.

El retorno, ya sea el mismo día o al día siguiente, subimos al bus que nos dejara en un cruce, pasando el Abra de Lares de donde empieza el caminito que nos llevara por un espectacular Singel Track a través de las quebradas y comunidades alto Andinas, esta singular y técnica bajada toma un par de horas y podemos llegar hasta los baños de Machacancha distante a unos 8 Km. de Calca de construcción moderna con 2 piscinas pero de aguas termales no tan calientes como las de Lares.

Hay que tener mucho cuidado en este Singel Track pues hay mucha piedra suelta, escalones repentinos, puentes angostos, lo que hace este viaje uno de los mejores.

Se recomienda equipo completo de protección y guantes largos para las partes altas.



## **CIRCUITOS DE CUSCO**

### **2.- CHINCHERO – URQUILLO.-**

Esta espectacular bajada es una de las más apreciadas por los ciclistas tanto nacionales como Extranjeros.

Empieza con una ligera pendiente que finaliza 20 minutos después, para luego descender por un Singel Track muy bueno y técnico, partes con escalones Incaicos y partes con mucho ripio, bajada que toma entre 1 y 2 horas según el manejo y velocidad que se le imprima recomendación especial será los protectores a llevar y un par de cámaras de repuesto.

El paisaje que conforman las quebradas y el valle sagrado al frente es de película, casi al final existe un pequeño tambo Inca, el cual se encuentra lamentablemente abandonado, la ultima parte es muy rápida pero ojo con las grietas que se forman en cualquier momento por erosión de la lluvia y el paso de las mulas.

Finalmente uno llega al poblado de Hurquillos vestido por sus campos de maíz papa, habas, etc. y su amable gente, de ahí un par de kilómetros por carretera de trocha hasta Huayllabamba otro lindo poblado. (Tener cuidado con las combis que circulan por ahí)

Cruzando el puente se encuentra una carretera que esta a 5 Km. aproximadamente de Urubamba. Como llegar: desde Cusco salen buses con destino a Chinchero y Urubamba hasta Chinchero son S/. 2.00 soles y hasta Urubamba S/. 3.00, la bici va encima del bus, conviene subir y ayudar a colocarla para evitar daños posteriores de su bici, bajar en el paradero ultimo de Chinchero y continuar en Bici por el camino que esta a su derecha hasta quedar al frente del pueblo y de la andeneria Inca de Chinchero, después de unos 15 minutos el camino gira hacia la izquierda y comienza el Singel Track, seria aconsejable hacer el camino con un guía local pues hay varios Singel Track, pero solo uno el correcto.

De Urubamba tomar el bus que va a Cusco por Chinchero y bajarse en Chinchero pasando el grifo, seguir derecho y tomar el camino de trocha, constatando que el pueblo y su andenería estén de su lado derecho, luego seguir según la explicación anterior.



## **CIRCUITOS DE CUSCO**

### **3.- VALLE SAGRADO.-**

#### **MORAY - MARAS – SALINERAS.-**

El mas clásico de todos duración aproximadamente 3 – 4 horas – 40 Km.

Todo tipo de terreno.

40% Bajada

30% Plano

30% Subidas.

Este magnifico viaje en bicicleta empieza en la laguna de Huaypo también puede empezar en Chinchero 10 Km. mas.

Al inicio se desciende por un trocha mas ancha hasta ver la laguna y luego cruzaremos el poblado de Chequerec y de Cruz Pata para tomar un camino hacia el complejo arqueológico de Moray antiguo anfiteatro y laboratorio agrícola.

En total son 3 pero el más visitado es el más grande y que se encuentra reconstruyéndose por el INC hace ya unos 5 años, es también la mitad del camino. Este primer recorrido se hace a una altura promedio de 3,500 m.s.n.m. luego aquí se inicia la bajada hacia el pueblo de Maras famoso por sus antiguos y laborados portales, hogar de amables campesinos guardianes y propietarios de las Salineras lugar trabajado por los Incas y que sigue dando su valiosa y pura Sal a todo Cusco, el camino se convierte en una suerte de curvas y Singels Tracks de todo calibre; se inicia por donde antes paso un Huayco que luego se interna en el Singel Track mas bonito de las Salineras de Maras donde la adrenalina puede llegar al tope, termina cuando uno cruza el Río Vilcanota 9 Km. mas abajo muy cerca de la Ciudad de Urubamba y ahora recorrido por caminantes, gente a caballo, lugareños y claro, ciclistas de montaña, no puede perderselo.



Tomar el bus que va hacia el Cusco por Chinchero y bajarse en la entrada de Maras, este sería solo para hacer el recorrido de bajada de las Salineras, continuar hasta la entrada al pueblo y allí al lado opuesto del pueblo ver la huella del Huayco que lo llevara hasta las Salineras, buena suerte buenos Frenos y equipo de protección, casco obligatorio y cámaras de repuesto pues conocerá muchos tipos de espinas en este camino.

Excelente destino para deportes de aventura como el andinismo, trekking, canotaje y bicicleta de montaña. Para este último, ofrece una diversidad de rutas que combinan naturaleza, cultura viva y arqueología. Descensos y subidas de diferente grado de dificultad con una impresionante vista a la cordillera de Vilcanota, por caminos diversos de tierra, afirmados o Singel Track, hacen del valle una experiencia inolvidable

Pagar los S/. 6.00 soles en Moray y S/. 6.00 soles en Salineras, es un aporte que los comuneros le agradecerán.

Contratar un guía local es recomendable, ahora las hay con excelentes equipos, bicicletas rígidas y de doble suspensión también



## CIRCUITOS DE CUSCO

### 4.- QORAO - TARAY – PISAC.-

Este camino que se inicia en el abra de Qorao 3,800 m.s.n.m a 14 Km. de la ciudad de Cusco tiene 2 partes: La primera una técnica bajada y a la vez rápida hasta el poblado de Qorao unos 300mts. De descenso en pocos kilómetros, donde podrás encontrar Singels Track que cambian constantemente de dirección muchas grietas, algunos huecos, y un descenso escalonado para luego terminar en una rápida trocha hasta la pista, de ahí continuamos por unos 5 Km. hasta pasar el poblado de OneCalle donde tomaremos un camino en bajada al lado izquierdo que nos llevara hasta la parte baja de la quebrada en la cual cruzaremos el río Taray por encima de un par de troncos que hacen de puente artesanal, luego tomamos la derecha donde tendremos que subir buena parte empujando la bici por unos 300 mts.

De ahí es adelante solo bajaba por un Singel Track increíble con una vista muy linda de la quebrada, y finalmente del valle sagrado, en esta bajada se atraviesa un pequeño bosque de eucaliptos y se llega la pueblo de Taray distante a 2 Km. de Pisac lugar turístico por sus monumentos arqueológicos, su mercado de los martes, Jueves y Domingos que atraen a muchos visitantes, y allí también se puede continuar con algunos caminos de herradura subiendo primero hasta unos 4 Km. en dirección al complejo arqueológico por la pista, la trocha esta oculta detrás de unas de las curvas, la cual es muy técnica y divertida también antiguos caminitos incas que nos llevaran hasta abajo saliendo por detrás del hotel royal, la bajada se hace en aproximadamente 10 minutos pero vale la pena.



## **CIRCUITOS DE CUSCO**

### **5.- PISAC – MANU.-**

Impresionante ciudadela de Machu Picchu y la diversidad de un entorno natural antiguo aguarda en ese recorrido, parte del Valle Sagrado hacia el bosque de nubes y de la selva baja. Subidas y bajadas en bicicleta entre los poblados andinos y el bosque de nubes, cruzando diferentes ecosistemas de valles, puna y bosque; luego de recorrer ríos selváticos que llega al parque Nacional del Manú. Este paraíso natural protege más de 850 especies de aves, ocelotes, lobos gigantes de río, más de 12 especies de monos, entre otros. El recorrido concluye con una caminata en el santuario Inca de Machu Picchu.

### **PISAC – MANU.-**

### **RELATO DE UNA EXPERIENCIA PERSONAL.-**

03/08/ 98.-

10 a.m. Partimos en bus hacia Pisac, punto de partida hasta el Manu; esta vez sólo con Klazien, mi pareja. Nos hemos propuesto estar el 6 en Atalaya donde visitaremos a mis amigos Juan y Oliver, así que partimos con nuestro equipo y unos \$ 200. Son las 12:30 p.m. luego de 20 Km. de subida hasta los 4,200 m. empezaría la bajada y el plano; la vista hace olvidar la difícil cuesta y peso que llevamos cada uno, casi 30 Kg. En nuestra parrilla después de despedirnos de nuestros amigos partimos hacia el paradero de los buses a Pisac, trataremos de llegar a Colquepata hoy; en Cusco ya calmó un poco el frío pero aún no se ha ido.



Son las 10 a.m. partimos en bus a Pisac; 11:15 nos dirigimos a un restaurante, nos tomamos un buen desayuno, foto y nos vamos; son las 12 m. Llegamos al desvío, unos 7 Km. de fuerte subida, luego pasamos por pueblitos como Quello-Quello, Sacaca y otros que ya no puedo recordar, lo que si recuerdo es que hasta el abra son 27 Km. de pura trepada.

Llegamos. Son las 4 p.m., casi 1 h. de parada por motivos de salud, estuve por muchos momentos sin energía. Bueno a abrigarse y a bajar, bajamos unos 10 Km. y zas, Klazien se cayó, codo, caderas, etc., 15' de rehabilitación y de nuevo a pedalear. Son las 5:00, Km. 40, preguntamos y Colquepata ¿cuánto falta? Y nos responden ya están cerca, aquicito nomás, a la vuelcita, así que ni modo, menos pregunta Dios y perdona; avanzamos otros 10 Km. planos y ahí esta Colquepata, con energía eléctrica, teléfono. Pero no hostales, una iglesia linda y antiquísima, mañana la visitaremos.

Vamos al municipio y ahí nos encontramos con un buen hombre llamado Justo Valencia que nos permite hospedarnos en uno de los inmensos cuartos con piso de madera, que bueno y de inmediato llegan unos lindos niños y niñas a conversarnos y hacernos reír, fotos y la promesa de que mañana a las 8 a.m. haremos gimnasia y teatro, se van felices y nosotros nos quedamos a preparar una riquísima sopa de choclo con tallarines; hoy no colocaremos la carpa pues con el sleeping basta. Son las 8:30 p.m., hasta mañana.

Vamos al municipio y ahí nos encontramos con un buen hombre llamado Justo Valencia que nos permite hospedarnos en uno de los inmensos cuartos con piso de madera, que bueno y de inmediato llegan unos lindos niños y niñas a conversarnos y hacernos reír, fotos y la promesa de que mañana a las 8 a.m. haremos gimnasia y teatro, se van felices y nosotros nos quedamos a preparar una riquísima sopa de choclo con tallarines; hoy no colocaremos la carpa pues con el sleeping basta. Son las 8:30 p.m., hasta mañana.



04/08/98.-

Desde las 6 p.m. los niños trataban de mirarnos por entre la puerta que iban empujando poco a poco y nosotros les decimos que tenían que volver a las 8 a.m.; luego de un rato nos dejaron en paz. Después de un riquísimo desayuno y siendo casi las 8 a.m. pero con niños distintos de los que nos habían dado la bienvenida comenzó la clase de gimnasia Shuan Fá, fueron unos 20 minutos que los pequeños en numero de 12 a 15 niños seguía mis pasos, unos muy serios otros muy juguetones mientras Klazien reía a más no poder y tomaba fotos; después de terminar la clase nos fuimos; un gran sentimiento para el Sr. Justo Valencia que nos acogió y a todos los niños de Colquepata. La ruta a continuación fue un delicioso viaje de 25 Km. de bajada llegando a Paucartambo sin pedalear a las 10 am.

Aquí comimos una ensalada en un restaurante (local) y continuamos por 30 Km. de subida a velocidad crucero que ponía Klazien. Hasta Ajanaco 3500 m.s.n.m. llegando a las 2 p.m. donde descansamos 30 minutos; yo me sentí un poco mejor que ayer aunque no estaba todavía del todo bien.; después una hermosa bajada atravesando el bosque de nubes donde pudimos ver una linda ave de color amarillo fuerte, azul y negro; luego yo vi un venado muy pequeño que de inmediato se refugió en la espesura de los árboles y así continuamos hasta un pequeño restaurante a la vera del camino El Rocotal (suiza) donde la señora del lugar nos dio un espacio para poder acampar y así lo hicimos. (Ahora ya no funciona mas este restaurante.)

El pajarito de colores se llama Oropendola.



### 05/08/98.-

Son las 8:50 a.m., estamos listos para partir hoy, llegaremos a Pilcopata y Atalaya. Bajamos por unas horas y a las 12 m. llegamos a Pilcopata donde almorzamos y descansamos hasta la 1:30 pueblo pequeño y simpático con una bonita plaza y gente amable después de algunas cuestas y bajadas llegamos a Atalaya a las 2:30 p.m.; la última parte realmente calamitosa por los trabajos de los tractores y la lluvia, cenamos y nos alojamos al frente donde han construido un pequeño hostel con 4 cuartos a \$/ 10.00 por persona, mañana saldríamos en bote hacia alguna “playita” no muy lejos de aquí pues el paseo en bote por aquí cuesta bastante dinero.

### 06/08/98.-

Después de un sencillo y rico desayuno nos subimos a un bote en el cual nos llevaron por el alto Madre de Dios unos 20 minutos hacia Pilcopata donde divisamos una bonita playita y nos dejaron ahí; lo demás es historia privada.

### 07/08/98.-

Pero les puedo contar que al amanecer nos visitaron unos sajinos, 6 o 7, que pasaron muy cerca de nosotros, más tarde y cuando íbamos a preparar el desayuno oímos un bote que venía y era el motorista, que preocupado por la lluvia intensa que hubo anoche, nos vinieron a recoger. Ni modo, un cafecito, desarmar la carpa y de vuelta a Atalaya; son las 12 m. De aquí en adelante todo transcurrió de lo más tranquilo, grupos de turistas que venían cargando de todo pues a 300 m. se quedaban todos los carros, el mismo hostel y el mismo clima desde que amaneció hasta el final del día.

### 08/08/98.-

Desayuno, pagos, despedida, la última pedaleada hacia Pilcopata. 1 h. Las 10:30 a.m. Buscamos un carro y encontramos uno que iba a Paucartambo; partimos a las 11:30 a.m. Son las 5:00 p.m. y todavía no llegamos ni siquiera a donde habíamos partido 3 días atrás. Como van las cosas parece que llegaremos muy pero muy tarde; a no dudarlo llegaremos a las 9:30 p.m. o 10 hrs., más de lo que hicimos nosotros en bici desde Colquepata; por suerte hay un hostel en Paucartambo y ahí nos quedamos, hasta mañana. El ponche de habas estuvo buenísimo ya que todos los restaurantes estaban cerrados.



09/09/98.-

Desayuno americano y de vuelta al Cusco en bus S/. 6.00 por persona (un regalo comparado con el robo de tiempo e incomodidad en el mentado camión S/. 10.00 por persona) llegamos a Cusco a las 4:30 p.m. Fin de esta expedición

Nota: muchas gracias a la gente de Colquepata y sobre todo a sus niños con cariño. Omar y Klazien.

Lo bueno: los niños de Colquepata, ni una sola pinchada de llanta en 200 Km.

Lo malo: el retorno de Pilcopata a Paucartambo que debió durar 5 hrs. Y fueron 10 hrs.

Lo feo: no hubo, gracias a Dios.



## **CIRCUITOS DE CUSCO**

### **6.- QUILLABAMBA.-**

Conversando con John Cecil, guía de mountain bike para una agencia americana, decidimos hacer este viaje a Quillabamba desde el Valle Sagrado, por le camino mas largo, 5 días en lugar de 2, atraídos por las poco conocidas aguas termales del Valle de Lares.

#### **PRIMER DIA: 2 DE SETIEMBRE 1997.-**

Teníamos todo listo para partir a las 8:00 a.m. pero John debía de ir al departamento de migraciones para arreglar lo de su visa que vencía en esos días. A las 10:30 John apareció en el paradero diciendo que tiene que firmar mas documentos y que la persona encargada aun no llega; así que le dije que nos encontraríamos en el camino, pues ya no quería esperar más.

A las 12:00 m. estaba en el mercado de Calca tomándome un jugo de primera, de aquí salgo despacio hacia el abra. Después de 1 hora de pedaleo, 20 minutos de parchar una llanta y 10 mas de descanso, apareció John a la altura de los baños de Machacancha. Me dio mucha alegría verlo, pues pensé por un momento que por problemas con al vista, no iba a poder venir, y yo tendría que continuar solo. Avanzamos por una hora y media mas (4:00 p.m.), donde vimos un lugar muy bonito al lado del río y decidimos acampar allí. Fue perfecto pues la subida hasta aquí fue durísima y con 25 Kg. De peso cada uno, no es tan fácil. A las 5:00 p.m. John estaba cocinando una sopa de espárragos y unos tallarines con champiñones, ya les contare mañana como estuvieron.



### **SEGUNDO DIA: 3 DE SETIEMBRE.-**

Bueno, estuvieron buenísimos. Abrimos los ojos a las 8:00 a.m. El sol entraba por nuestras carpas y nos despertó. Luego de un succulento desayuno y de desarmar el campamento, partimos a las 10:00 a.m... La subida continúa.

En el camino nos paso mi amigo Talo en su camioneta, con unos amigos y sus 3 perros cholos o peruanos (de esos que no tienen pelo), diciendo que iban a las termas de Lares. Pronto los alcanzaremos, al menos es lo que esperamos; un papacho de la zona, nos dijo que faltaba como una hora para el abra, pero como ya se sabe, eso puede significar 30 minutos o tres horas. Al final fueron dos horas, incluida media hora de descanso.

A las 12:00 m. estábamos en el abra de Calca (4,200 m.s.n.m.). Después de un descenso buenazo, llegamos a Lares a las 2:30 p.m., con pinchada de llanta de parte de quien escribe y múltiples paradas para reacomodar las mochilas en las parrillas. De inmediato nos fuimos a los baños y allí estaban Talo y familia, el “sordo”, que estaba de cumpleaños, Pasco, Doris, los perros también (todos felices), y las termas: lo mejor que he visto y probado en Cusco al aire libre, con tres piscinas, una mas caliente que la otra, con ducha española incluida. Lo máximo. Nos bañamos por una hora, luego nuestros amigos se fueron y John empezó a cocinar tallarines con champiñones (¿otra vez?). Con permiso me voy a comer. A las 7:00 p.m., luego del vino blanco a dormir.



### **TERCER DIA: 4 DE SETIEMBRE.-**

Después del desayuno y de un ultimo baño, riquísimo por cierto, partimos a las 10:00 a.m... Continuamos el descenso hacia el valle de Ambaraes, pero para nuestra mala suerte, pinchamos cámaras como una cinco veces. Eso nos quito una hora de tiempo y las fotos otra hora más.

El camino de 3 horas hasta Colca, un pueblito con mucho comercio, es una pista afirmada donde, por cada 20 Km. de bajada, hay 2 Km. de subida.

Hasta allí las cosas estaban bien, sin mencionar el alucinante paisaje que la ruta nos ofrecía. Luego, de Colca hacia Quebrada, 2 horas mas, donde de cada 4 Km. de bajada , venían 2 de subida, es decir un rompe de pierna. Aparte del calor en la ozna (ya estábamos a 1,000.00 m.s.n.m.) y el ruido persistente de uno bichos que asemejaba la llegada de un tren en la Alemania.

Bueno, llegamos a Quebrada, un pueblo con más servicios, donde comimos como cosacos y nos hospedamos en el hostel "Selva", el único que hay. Previo duchazo, nos dimos una vuelta por el pueblo, donde constatamos que todo el mundo estaba pegado a esa caja con figuras llamada TV. Llamaba la atención, porque no hacian otra cosa. A las 9:00 p.m. nos fuimos a acostar, John se quedo seco al instante y yo rebote hasta las 12:00 p.m.



### **CUARTO DIA: 5 DE SETIEMBRE.-**

Nos despertamos con gran cantidad de ruidos (niños, gallos, perros, autos, etc.). Tomamos desayuno y partimos a las 8:30 a.m. El sol ya estaba siguiéndonos. Faltaban mas o menos 100 Km. hasta Echarate, el cual esta a 30 Km. de Quillabamba.

John pincho llanta una vez mas, lo espere y continuamos juntos por todo el fuerte recorrido, con un calor alucinante (cada riachuelo nos servia de piscina) y donde había menos bajada y mas subidas. Llegamos a quellouno a medio día. Almorzamos en la primera simpática choza unos buenos Chicharrones y luego, mas abajo, estuvimos en un kiosko de la misma simpática familia, tomando jugos de frutas y escuchando buena música.

Previo chapuzón en el río, partimos nuevamente a las 3:40 p.m. hacia Echarate, otra ruta fuerte con más subidas que bajadas, mucho plano y aun mucho sol. Llegamos a su linda plaza a las 6:20 p.m... Nuestro agradecimiento y saludos a Javier y sus compañeros del Consejo Municipal de Echarate, los cuales nos acogieron y pudimos dormir como troncos.



### **QUINTO DIA: 6 DE SETIEMBRE.-**

Hoy sábado partimos a las 9:00 a.m. y a las 11:30 a. m. llegamos a Sambaray, un lugar de esparcimiento con piscina, canchas de bulbito, restaurantes, paseos en bote, etc., que se encuentra en las afueras de Quillabamba. A pesar de que solo eran 30 Km. nos parecieron 100 pues “la calor” y los malditos mosquitos no nos dejaban tranquilos (¡horrible oye!). Después de alimentarnos, bañarnos y darnos cuenta de que la misión estaba cumplida, nos tomamos una chela, bien helada pues.

John Cecil, 41 años, americano del norte, excelente ciclista y buen compañero. Que estés bien.

Nuestro agradecimiento al Sr. Fredy Carmona que nos hospedo en su casa de Quillabamba, la ciudad del eterno verano



## **CIRCUITOS DE CUSCO**

### **7.- QUILLABAMBA - KITENI.-**

Otro viaje más, la invitación para que me acompañaran algunos amigos o ex guías se repartió bastante tiempo atrás. Hubieron muchos que se animaron y muchos que no pudieron, al final fui solo.

Partí un Lunes 8 de junio del 2003 en bicicleta desde el Cusco, tenía planeado llegar al Pongo de Mainiques en unos 5 días pero esto fue lo que sucedió: después de las directivas correspondientes me despedí de la oficina; salí a las 10.40 a.m., son las 12.00 y estoy en el mercado de Anta tomando mi desayuno con las riquísimas galletas de Aivula; la pampa de Anta inmensa la crucé en 30' y el pueblo de Huarcoondo quedó atrás mío, ahora empezaba lo bueno, full off road y de bajada una buena prueba para la bicicleta y el equipo que llevaba (todo en la parrilla) no menos de 25 kg. soportaron bastante bien. A la 1.45 crucé el puente Pachar y continué por 5 km. En Ollantaytambo. La señora me sirvió una riquísima sopa con todo y un buen plato de tallarines verdes, justo lo que necesitaba; parece que también me dará pensión. Pasé toda la tarde paseando y descansando en esta mágica ciudad.

Me hospedé en un sencillo Hostal tome una ducha caliente. Me desperté a las 6 p.m, 2 horas de reparador descanso y ya era de noche, la luna estaba espectacular, 99 % llena; espero que mis dos primos que están en el camino Inca que llegaron ayer de Chile la estén pasando bien pero creo que van a sufrir un poco sobre todo el segundo día (espero equivocarme); entré a las ruinas entre la claridad de la luna y las sombras de una que otra nube realmente espectacular.

Es allí donde tomamos el camino de bajada (El mas marcado) siempre pegado al lado izquierdo el que nos llevara a tomar varios Singel Track con curvas, saltos y demás entretenciones que busca un montañero después de unos cuantos minutos estaremos en la parte mas alta de los cerros mirando el valle sagrado con una vista panorámica indescriptible, seguimos bajando hasta que el camino nos bota en la carretera, ahí tomamos el lado derecho y buscamos la continuación del Singel Track el cual nos llevara hasta el mismo puente de la entrada a Urubamba.



Esta bajada 100% Singel Track es de un grado 5 – 6 por lo que no se recomienda a aprendices ni entusiastas, OJO llevar toda la protección adecuada, de preferencia contactar con un guía local y nunca ir solo.

Este circuito en una versión más corta pero más técnica esta siendo utilizado para un campeonato de Downhill que es el Deleite de los Urubambinos.

Me olvidaba contarles que hoy amaneció nublado y duró así hasta casi las 10 a.m. en que salió un sol con tanta fuerza que los planes de pedalear en 2 tandas se fueron al tacho y pedaleé por 5.30 hrs. hasta Palma Real llegando a las 2.30 p.m., pueblo situado a la orilla del río y de carretera con un hostel bastante limpio y bien atendido por su propietaria Ruth, simpática lugareña. En el camino paré 2 veces, una para tomarme un quaker y comprar agua y la otra para comprar Sandía (trozos) que estaba para mi suerte super jugosa. Lo primero que hice fue darme un baño en el río bajo la mirada de todos los niños que ahí se encontraban; luego al Hostal y a almorzar en el restaurante Palma Real (lo recomiendo). Hoy trataré de dormir lo más, posible, pues mañana continuo hasta Kiteni y serán no menos de 5 hrs.; creo que el Pongo será la próxima vez pues me urge estar en Cusco el lunes.

### Jueves 11/06.-

Hoy me perderé un partidazo: Italia - Chile la fuerza azurra vs. la garra mapocha, ¿quien ganara?. Bueno son las 7:07 y parto, paso por Sambaray, lugar de recreo y restaurantes al lado del río Vilcanota y por 7 tinajas, visita obligada de todo turista por su cercanía y belleza geológica son las 9.10 cuando cruzo Echarate bonito pueblo tranquilo y de gente buena que me acogió una vez hace tiempo.



### Viernes 12/06.-

Partí a las 7.07, igual que el día de ayer el cielo estaba medio nublado y la temperatura perfecta a los 30' empezó la lluvia pero era una llovizna ligera de gotas pequeñas, duró casi 1 hora y el cielo se aclaró después de pasar muchos poblados llegué a Koriteni, eran las 9 a.m.; a las 9.40 a.m. se desató una lluvia de esas que te empapan en 2 segundos, para mi buena suerte habían unas casitas con balcón y no había nadie así que desde aquí les estoy redactando estos momentos son las 10 a.m., sigue lloviendo pero ya no tan intensamente. Lo bueno de viajar solo tal vez sea la conversación con uno mismo, aparte de la libertad de decisión o cambios de parecer etc. que con otra u otras personas tomaría más tiempo. La cantidad inmensa de vegetación, los olores el río Vilcanota hacen de este recorrido último una experiencia inolvidable.

Bueno son las 12 m. salió el sol; después de un reparador descanso (obligado) de 2 hrs. con partido de ajedrez incluida que quien gano, pues desde que partí de Palma Real estoy sin freno trasero pero no es mucho problema pues las bajadas ya no son tan rápidas y con cuidado se puede controlar con el freno delantero; fueron 5.30 hrs. de pedaleo más. Kiteni, pueblito de 3 cuadras de largo llena de kioskos, restaurantes, bares, carretillas, su comisario más su posta médica, un taller de carpintería y otra de cerrajería. 3 pequeños hostales que tienen harto movimiento; ah me olvidaba, un hermoso puente peatonal que cruza el Vilcanota. Hoy dormí más que cualquier otro día en este viaje, mañana trataré de tomar un bus a Quillabamba pero sólo salen en la noche, así que a cruzar los dedos y esperar lo mejor o lo peor son las 9.00 p.m. ¡Hasta mañana!



- ✓ Realmente conmueve ver a los niños felices dentro de este marco de pobreza. Me gustaría algún día poder llevarles algo mediante la autorización de una compañía de beneficencia.
- ✓ Hoy al igual que ayer recorrí una distancia de aprox 70 Km. a un promedio de 14 Km. que en realidad sería 5 Km. x hora en las subidas y 30 Km. x hora en las bajadas.
- ✓ La gente por aquí es más desconfiada aún.
- ✓ Le pida mil disculpas a la niña que estaba llegando a Kiteni parada sobre una piedra en un riachuelo que cruzaba la carretera y yo que venia como a 20 Km. x hora y la bañé. Hay veces que es mejor no avisar por que se asustan y cruzan.

### Sábado 13/06.-

El puente peatonal se dirige a Kamunashuari, poblado que queda a 2.30 hrs. para los mas rápidos campesinos cafetaleros y que para Ud., querido lector, podrían ser 4 hrs. del más hermoso trekking que puedas imaginar, recomendable buenos botines y agua.

En el camino me encontré con campesinos, uno de ellos me dijo que podía seguir de guía explicándome los nombres e historias de la montaña; gracias Sr. Mamani, seguro la próxima vez que vaya lo buscaré.

Son las 10 a.m. y no sale ningún carro hacia Quillabamba, parece que viajaré de noche. Siendo este lugar donde existe la Malaria y la Uta, la cantidad de zancudos y mosquitos se pueden contar con la mano, entonces con un poco de limpieza y mosquiteros se pueden evitar.



- De Cusco a Ollanta 3hrs - 80 Km.
- De Ollanta al Abra de Málaga o puerto de Málaga 40 Km. - bus
- De Puente Málaga a Quillabamba 120 Km. - 5 hrs.
- De Quillabamba a Palma Real 70 Km. - 5 1/2 hrs
- De Palma Real a Kiteni 70 Km. 5 hrs.

**TIPS:**

Km: 80 + 120 + 160

Lugares de Interés

- Caminata de 4 hr. en Kiteni
- Cataratas de Yanay (Mandor)
- Cerro Chichima para mountainbike excelente downhill de más de 20 Zetas grado 4
- 7 Tinajas a 15' de Quillabamba
- Pongo de Mainiques donde termina la cordillera y nace la selva

Consultar épocas del año.



## CIRCUITOS DE CUSCO

### 9.- CERRO 711.-

Ubicado en Urubamba frente a la ciudad se le denomina ASD por estar marcado con este número y con el #712 también por colegios de la 7ma.

Este técnico Singel Track tiene aproximadamente unos 6 Km. Desde su inicio el cual se toma regresando de Urubamba a Cusco y pasando unos 2 Km. El desvío Maras se podrá ver claramente un camino derrocha que continua hasta perderse detrás de las montañas pues ese es!.

En bici toma unos 30' llegar hasta el inicio del Huayco que queda unos 200 metros antes de llegar a una comunidad con unas 8 viviendas aproximadamente.

Es allí donde tomamos el camino de bajada (El mas marcado) siempre pegado al lado izquierdo el que nos llevara a tomar varios Singel Track con curvas, saltos y demás entretecciones que busca un montañero después de unos cuantos minutos estaremos en la parte mas alta de los cerros mirando el valle sagrado con una vista panorámica indescriptible, seguimos bajando hasta que el camino nos bota en la carretera, ahí tomamos el lado derecho y buscamos la continuación del Singel Track el cual nos llevara hasta el mismo puente de la entrada a Urubamba.

Esta bajada 100% Singel Track es de un grado 5 – 6 por lo que no se recomienda a aprendices ni entusiastas, OJO llevar toda la protección adecuada, de preferencia contactar con un guía local y nunca ir solo.

Este circuito en una versión más corta pero más técnica esta siendo utilizado para un campeonato de Downhill que es el Deleite de los Urubambinos.



## **CIRCUITOS DE PUNO**

### **1.- LAGO TITICACA SECTOR .-**

Ubicado en la meseta del Collao, altiplano andino a 3,800 m.s.n.m; el Lago Titicaca con una superficie de 8,300 Km<sup>2</sup>, goza de un clima que mantiene la temperatura de sus aguas entre 10° C. – 12° C., refugio de una vida silvestre altoandina. Por trochas de tierra se discurre entre comunidades quechuas del lago hasta la Isla Suasi. El Recorrido permite conocer la riqueza cultural de la zona y realizar otras actividades como: paseos en bote, trekiking y caminatas por las islas del lago

Este tours empieza en la ciudad de Puno, a la cual llegamos por vía terrestre desde Cusco.

#### **DIA 1:**

Salimos a las 8 a.m., llegamos a Puno a las 5 p.m., en el transcurso del viaje hemos de visitar la ciudadela y centro religioso Incaico de Rakchi, las aguas termales de San Pedro a 4,500 m.s.n.m., y las Chullpas de Sillustani. Llegamos a Puno a las 5 p.m., cena y pernocte en un hostel.

#### **DIA 2:**

Salimos en el bus de apoyo por unos 30 Km., hasta la ruta que nos llevara a conocer los pueblos de Huata y Coata para así seguir hasta la playa Chifron donde acamparemos, kilometraje aproximado 60 KM. Tiempo aproximado 4 horas de pedaleo.



### **DIA 3:**

Después de descampar y desayunar partimos con dirección a Huracáné y de allí al pintoresco pueblo de Moho donde pernoctaremos en un pequeño hostel. La mitad de este trayecto, será en el bus de apoyo.

### **DIA 4:**

De moho salimos por 20 Km. En bicicleta bordeando el Lago Titicaca en la parte norte donde el color del agua es de un azul profundo y maravilloso, llegaremos a un poblado llamado Cambria y subiremos a un bote a remos para ser trasladados a la maravillosa **Isla Suasi** donde almorzaremos y pasaremos la tarde y la noche, seguramente observaremos un lindo atardecer.

### **DIA 5:**

Después del desayuno, abordaremos el bote de regreso a la costa y de ahí el bus, que nos llevara hasta el Cusco al que llegaremos a las 6:00 p.m., aproximadamente.



## FICHAS TÉCNICAS

### De Lares a Quillabamba.-

- ✓ **Ubicación:** Lares, paralelo al Cusco y al valle sagrado se encuentra el valle de Lares, un lugar singular.

### Quillabamba

- ✓ **Clima:** frío en el abra, templado en el valle y caluroso en Quillabamba
- ✓ **Terreno tipo:** todo el tiempo salvo algunos cortes hacia Lares, el camino es carretero y afirmado.
- ✓ **Transporte y acceso:** desde Calca, existen combis que van por el valle de Ambaraes hasta Quello uno, donde se podrá abordar otros carros que continúan hasta Quillabamba. Más información, ver valle de Lares.  
El retorno se hace desde Quillabamba, en bus local durante 10 horas, por S/. 20.
- ✓ **Recomendaciones:** Este viaje dura aproximadamente entre 4 y 7 días, es para ciclistas experimentados y los 2 últimos días hay que soportar altas temperaturas. Debes viajar con equipo completo.
- ✓ **Ubicación:** paralelo al Cusco y al valle sagrado se encuentra el valle de Lares, un lugar singular.
- ✓ **Terreno tipo:** camino carretero afirmado y en mal estado por unos 50 km. de los 120 km. del total de este viaje.
- ✓ **Clima:** frío en el abra y templado en el valle.



**Transporte y acceso:** El camino es de extremo cuidado en algunas partes donde los precipicios parecen ser parte de la carrocería. El transporte público es casi inexistente y la mayoría viaja en camiones y camionetas. Lo recomendable es alquilar un bus hasta el desvío entre Lares y Ambaraes, y de ahí a pedalear (ojo) que aún faltan 10 km. para el paso 4,200 m.s.n.m.) por unas 3 a 5 horas.

**Recomendaciones:** Salga temprano y aproveche al máximo los mejores baños termales del Perú.

### **Bahía de Paracas – Sur de Lima.-**

- ✓ **Ubicación:** a 260 Km. al sur de Lima, a unos 15' del Puerto de Pisco.
- ✓ **Altitud:** 0 a 250 m.s.n.m
- ✓ **Terreno tipo:** afirmado por partes y de arena seca y dura en otras.
- ✓ **Clima:** soleado, caluroso y ventoso casi todo el año, promedio 18° C a 30° C
- ✓ **Transporte y accesos:** desde Lima en varias compañías de transporte público hasta Pisco, de ahí buses más pequeños hasta Paracas.



✓ **Recomendaciones:** Lleve una guía del Perú a toda costa.  
Es básica para la ubicación de todas las playas a visitar.  
Protector solar y ropa de baño.

✓ **Ropa Adecuada:** Para el calor

Una vez en Paracas, saque su bicicleta y déjese llevar por el viento si este está a su favor, o luche contra él, aunque no le gane, se sentirá muy bien.

✓ **Otros:** visita obligada al museo J.C. Tello.



## **Ruta al Manú.-**

- ✓ **Ubicación:** el Manú se encuentra en el camino a Paucartambo y después de pasar el abra de Acanayoc a 3600 m.s.n.m. Puede irse por Pisac ó por camino a Huambutío.
- ✓ **Terreno tipo:** todo el camino es carretero y afirmado, llegando a la Selva está más deteriorado.
- ✓ **Clima:** frío desde Cusco hasta III cruces: Abra y luego templado – húmedo y caluroso ya en la Selva.

### **Transporte y accesos:**

- ✓ **Desde Cusco hay varias opciones:** en avioneta \$ 125 pasaje sólo de ida o vuelta. En bus local hasta Paucartambo, 6 a 7 horas, con agencias de aventura. Hay quienes prefieren hacer todo el viaje en bicicleta, este dura entre 4 y 6 días solo hasta Atalaya. Si después deseas continuar deberás hacerlo en bote, previo contacto con el botero.
- ✓ **Recomendaciones:** llevar ropa para el frío y repelente de mosquitos, también es recomendable la vacuna contra la fiebre amarilla (que dura 10 años), 10 días antes de viajar.



## **Valle Sagrado de los Incas.-**

### **Moray – Salineras de Maras.-**

- ✓ **Ubicación:** a unos 50 km. de la ciudad del Cusco y a unos 20 de Urubamba.
- ✓ **Terreno tipo:** todo tipo de terreno especial para el ciclismo de montaña.
- ✓ **Clima:** templado de día; y frío de noche. Mejor temporada: de abril a noviembre.
- ✓ **Transporte y acceso:**  
Saliendo de Cusco en transporte local hasta Km. 37 después ruta en bicicleta retorno desde Urubamba. Pasaje S/. 3.
- ✓ **Recomendaciones:**  
Contrate un guía y recuerde que en Moray se paga S/. 5 por la visita.

### **Ruinas de Uchuyqosco.-**

- ✓ **Ubicación:** a 8 Km. de la ciudad del Cusco y a 2 ½ horas del pueblo de Lamay en el Valle Sagrado. Están ubicadas a 3500 m.s.n.m.
- ✓ **Terreno tipo:** single track y de mucha dificultad.
- ✓ **Clima:** el mismo que Cusco.  
Templado de día y frío de noche.



✓ **Transporte y acceso:** Se puede llegar en bicicleta y caminando (saliendo del Cusco); una entrada es por Tambomachay y la otra por el poblado de Qorao. Por Lamay sólo caminando y hay que cruzar el puente.

✓ **Recomendaciones:** Llevar carpa y saco de dormir para hacerlo con tranquilidad (dos días) Ir con guía.

Llevar ropa para el frío. Pasos de 4300 m.s.n.m. y barras energéticas.  
Si es por Lamay, ropa ligera, barras energéticas y agua.

### **Lago Titicaca Extremo Norte.-**

✓ **Ubicación:** empezando por el desvío que lleva a Capachica a unos 35 km. al sur de Puno.

✓ **Terreno tipo:** carretera afirmada 85% y 20% carretera asfaltada.

✓ **Clima:** durante el día cálido 20°C, muy seco y en la noche muy frío 3°C.



- ✓ **Transporte y accesos:** Desde Lima por avión – vía Juliaca y/o desde Cusco por vía terrestre en bus desde S/. 25 hasta Puno.
- ✓ **Recomendaciones:** ir bien equipado para el frío y con alimentos deshidratados. Utilizar un mapa de la zona es básico. No deje de visitar la Isla de Suazi (al Norte del Lago Titicaca). Así como las tradicionales Amantan y/o Taquile. O deje su cámara de fotos en casa.

### **TIPS PARA EL VIAJE.-**

- ✓ Asegúrese DE llevar agua, alimento energizante y un buen mapa de la zona.
- ✓ Lleve abrigo para la altura y ropa cómoda.
- ✓ Tome precauciones para el mal de altura.
- ✓ Siempre es útil contar con equipo de repuesto para la bicicleta.
- ✓ No olvide su equipo para acampar en viajes largos.



**CIRCUITOS DE LIMA**

**LOMAS DE PACHACAMAC VUELTA AL CHIRIMOYO**





## 2.- TOTORITAS CIRCUITOS VARIOS

### 2.1 SEDE DE LA CARRERA DE CROSS COUNTRY NACIONAL





### 3.- MORRO SOLAR Y COSTANERA DE LIMA





#### 4.- PENINSULA DE PARACAS





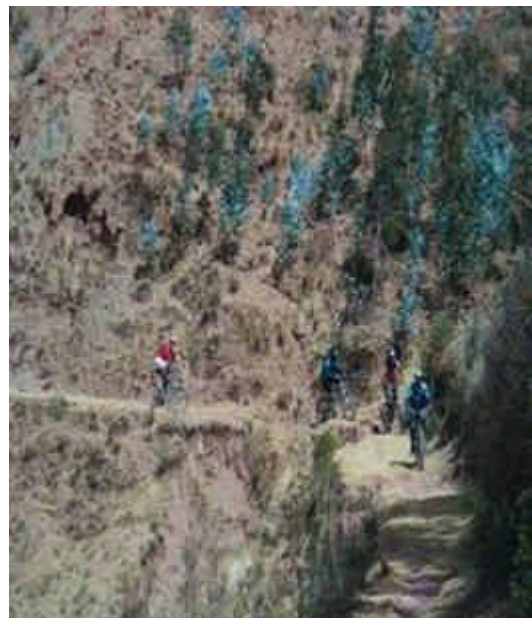
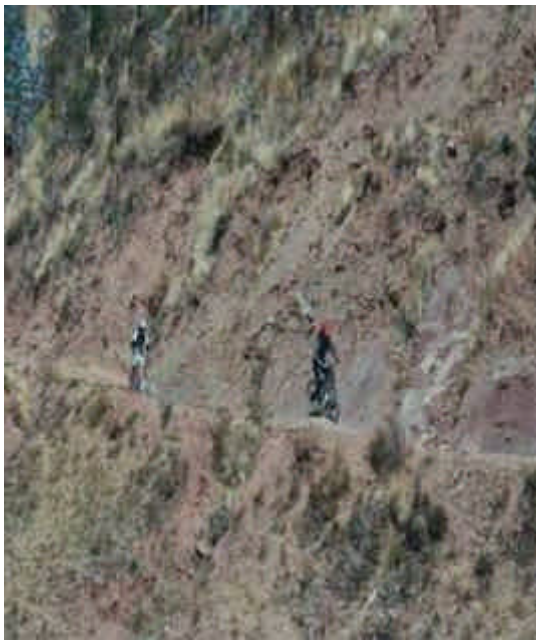
## *CIRCUITOS DE CUSCO*

### **1.- LARES - COLCA**





## 2.- CHINCHERO - URQUILLOS





### 3.- VALLE SAGRADO MORAY - MARAS - SALINERAS





#### 4.- QORAO - TARAY - PISAC





## 5.- PISAC - MANU



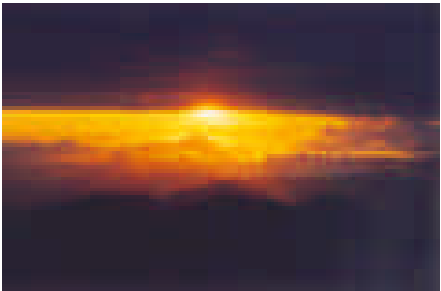


**6.- QUILLABAMBA**





**7.- QUILLABAMBA - KITENI**





## 8.- CERRO 711





## *CIRCUITOS DE PUNO*

### **1.- LAGO TITICACA - SECTOR NORTE**







# MAPA TOTORITAS CIRCUITOS VARIOS

Mapa Referencial de la Competencia Nacional de Cross Country 2006





## MAPA – MORRO SOLAR, LAS ANTENAS Y LA COSTANERA DE LIMA



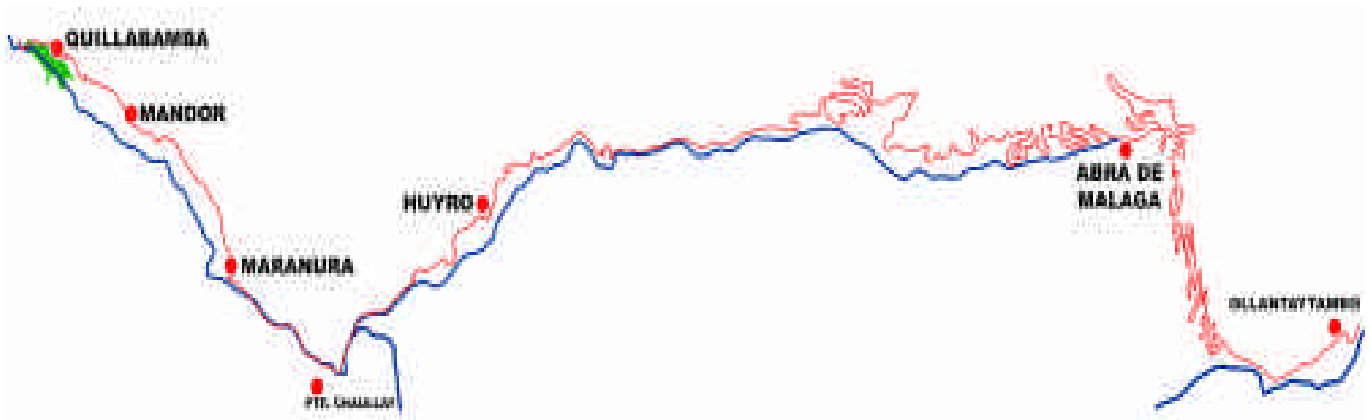


**MAPA PENINSULA DE PARACAS**





## MAPA - OLLANTAYTAMBO - QUILLABAMBA





## MAPA - LAGO TITICACA - SECTOR NORTE





## MAPA - RUTAS DE CUSCO





## MAPA - PISAC - MANU





## **LAGUNA DE HUAYPO - OLLANTAYTAMBO**

Este hermoso paseo para toda la familia, o para los relajados, es una ruta que también puede empezar desde el poblado de Chinchero, lo que aumenta en unos 10 km. el recorrido, que ya tiene unos 70 km. pero como casi todo es de bajada el esfuerzo es menor.

Los paisajes comenzando por el borde de la laguna de huaypo y el recorrido por las campiñas hasta llegar al pueblo de Izcuchaca, es realmente muy bonito, y casi todo es plano y de ligeras bajadas, luego son unos 10 km. por pista hasta llegar al poblado de Huarcocondo, famoso por sus lechones el mes de noviembre festejo que dura dos días, de ahí comienza otra vez el camino de trocha por unos 40 km. aprox. 90% de bajada, con el río Huarcocondo de compañía, hasta llegar al puente Pachar y si queremos seguir por trocha entonces tomaremos la izquierda sin llegar al puente para continuar por unos 8 km. más hasta la ciudadela de Ollantaytambo, lugar imperdible por sus complejo arqueológico y por sus viviendas únicas en esta parte del continente donde aún permanecen las construcciones Incas en las cuales habitan las gentes de Ollanta. Este recorrido toma entre 3 y 5 horas.



## MAPA - QUILLABAMBA - KITENI





## **Bibliografía y Derechos Reservados**

La mayoría de los textos y fotos que aparecen en esta página web son extraídos de las siguientes fuentes:

1. Libro “POR LOS CAMINOS DEL PERU EN BICICLETA”, de Omar Zarzar Casis, editado por EDITUR en el año de 1999.
2. Página Web:
3. Nueva Página Web (en construcción):

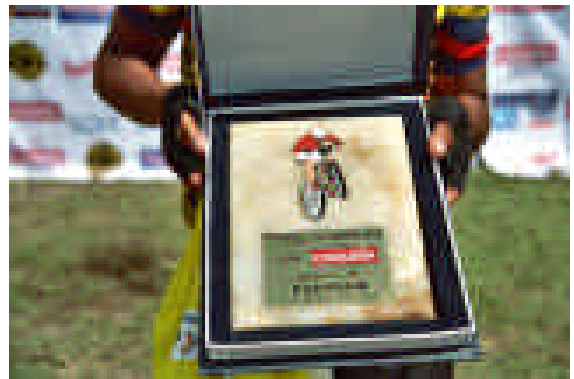
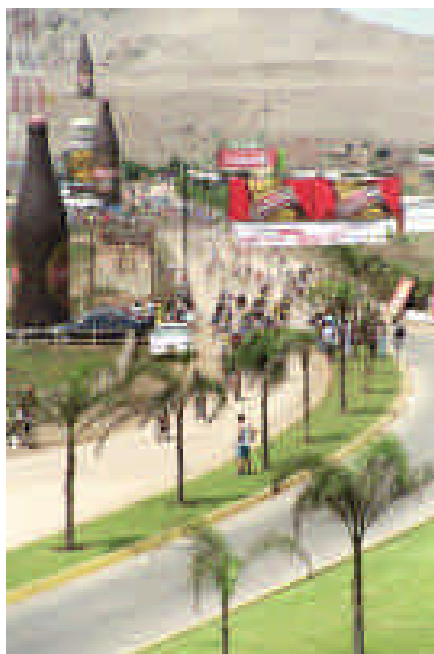
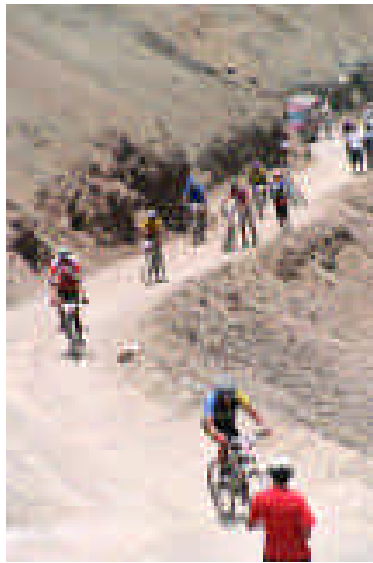
[www.angelfire.com/pe/ecomontana](http://www.angelfire.com/pe/ecomontana)

[www.ecomontana.info](http://www.ecomontana.info)

Nota: Todas las fotos, textos, planos y mapas son de propiedad del Autor y está prohibida su reproducción total o parcial sin su consentimiento por escrito. Excepto donde consta la fuente. La presente información ha sido cedida para su difusión a la compañía chilena: OXFORD S.A.



# TOTORITAS





## **SALINERAS – TOUR DEL VALLE SAGRADO**

