

lonely planet

Bolivia

Los mejores
consejos

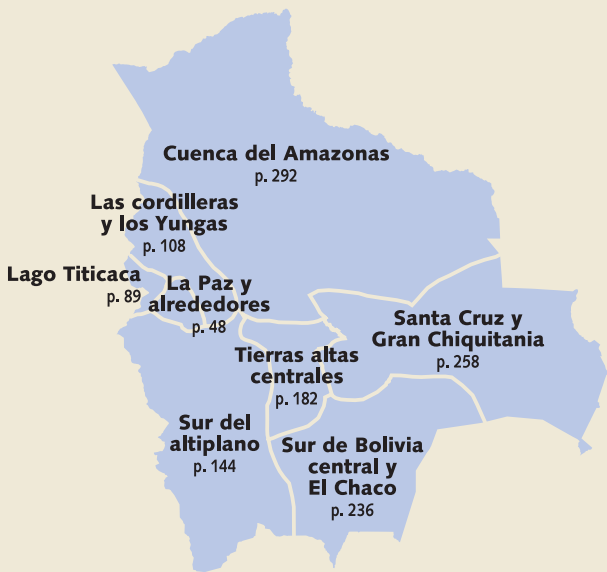
Herramientas
para planificar
el viaje

Recomendaciones
de expertos

geoPlaneta



Bolivia



EDICIÓN ESCRITA Y DOCUMENTADA POR

Isabel Albiston, Michael Grosberg, Mark Johanson

PUESTA A PUNTO

Bienvenidos a Bolivia ...	4
Mapa de Bolivia	6
Las 12 mejores experiencias	8
Lo esencial	16
Primera vez	18
En busca de	20
Mes a mes	22
Itinerarios	24
Bolivia al aire libre	30
Comida y bebida	37
Viajar con niños	42
De un vistazo	44



LAGO TITICACA P. 89



LAGUNA HEDIONDA P. 172

EN RUTA

LA PAZ Y ALREDEDORES.....	48
La Paz	50
Alrededores de La Paz	82
Valle de la Luna	82
Muela del Diablo	82
Mecapaca	82
Valle de las Ánimas	83
Cañón de Palca	84
Cerro Chacaltaya	84
Tiahuanaco (Tiwanaku)	85
LAGO TITICACA	89
Copacabana	91
De Copacabana a Yampupata	99
Isla del Sol	101
Isla de la Luna	106
Huatajata	106
Islas Wñaymarka	107
Isla Kalahuta	107
Isla Pariti	107
Isla Suriqui	107
LAS CORDILLERAS Y LOS YUNGAS	108
Cordillera Real	110
Huayna Potosí	111
Nevado Condoriri	112
Ancohuma	113
Illimani	113
Chachacomani	114
Los Yungas	114
Coroico y Yolosa	115
Camino de El Choro	121
Camino del Takesi	123
Camino de Yunga Cruz	125
Chulumani	126
Alrededores de Chulumani	127
Guanay	129
Camino del Oro	129
Sorata	131
Aucapata e Iskanwaya	136
Cordillera Apolobamba	137
Charazani	137
Área Natural de Manejo Integrado Nacional Apolobamba	139
Cordillera Quimsa Cruz	142
SUR DEL ALTIPLANO	144
Oruro y el Norte	145
Oruro	145
Alrededores de Oruro	155
Curahuara de Carangas	155
Parque Nacional Sajama	156
Uyuni y el circuito del suroeste	159
Uyuni	159
Salar de Uyuni	170
Los Lípez	172
Tupiza y alrededores	174
Tupiza	174
Alrededores de Tupiza	180
TIERRAS ALTAS CENTRALES	182
Cochabamba	184
Alrededores de Cochabamba	196
Parque Nacional Tunari	196

Sumario

COMPRENDER

Valle del Este de Cochabamba 197

Tarata y Huayculli..... 197

Incallajta 198

Totora..... 199

Mizque 199

Parque Nacional

Torotoro..... 200

Sucre 204

Alrededores de Sucre..... 216

Tarabuco 216

Cordillera

de los Frailes..... 217

Potosí 222

SUR DE BOLIVIA CENTRAL Y EL CHACO..... 236

Sur de Bolivia central..... 238

Tarija..... 238

Valle de la

Concepción..... 251

Reserva Biológica

Cordillera de Sama 252

Padcaya y Chaguaya 255

El Chaco..... 255

Villamontes..... 256

SANTA CRUZ Y GRAN CHIQUITANIA 258

Santa Cruz..... 260

Alrededores de Santa Cruz..... 271

Buena Vista..... 271

Parque Nacional

y Área de Uso Múltiple

Amboró 272

Samaipata..... 275

Vallegrande..... 279

La Higuera..... 282

Gran Chiquitania 282

Circuito de las Misiones

Jesuitas 283

CUENCA DEL AMAZONAS... 292

Región de Chapare... 296

Villa Tunari..... 296

Parque Nacional

Carrasco 299

Puerto Villarroel..... 299

Oeste de la Amazonia boliviana 300

Rurrenabaque..... 300

Parque Nacional

Madidi 307

San Borja..... 309

Reserva de la Biosfera

y Estación Biológica

del Beni 309

San Ignacio

de Moxos..... 311

Este de la Amazonia boliviana 313

Trinidad 313

Norte de la Amazonia boliviana 320

Santa Ana

de Yacuma..... 320

Reserva de

Barba Azul..... 320

Guayamerín..... 321

Riberalta 322

De Riberalta

a Cobija 325

Cobija..... 325

Bolivia hoy..... 328

Historia 330

Vivir en Bolivia 339

Cultura indígena..... 341

Música en Bolivia..... 345

El mundo natural 347

GUÍA PRÁCTICA

Datos prácticos

A-Z..... 352

Transporte..... 360

Salud 368

Glosario 373

Índice 380

Legenda

de los mapas..... 387

APARTADOS ESPECIALES

Mercados de La Paz..... 14

Circuito a pie por La Paz..... 61

Camélidos andinos ... 160

Salar de Uyuni y Circuito del Suroeste 164

Bienvenidos a Bolivia

Exagerado en su belleza natural, agreste, perturbador y complejo, Bolivia es uno de los países más diversos y fascinantes de Sudamérica.

Aventura

Bolivia no es para timoratos: bajar por la Carretera Más Peligrosa del Mundo hasta los bochornosos Yungas; sobrevolar en parapente los verdes valles de La Paz; salir a caballo como un vaquero cerca de Tupiza; pescar un siluro enorme en un afluente del Amazonas (¡y quizá cocinarlo para cenar!). Independientemente de si se va equipado para escalar picos andinos de 6000 m o con un casco y agallas suficientes para lanzarse en un planeador, las rocas, los ríos y los precipicios de Bolivia empujarán al viajero a poner a prueba sus límites personales.

Cultura

A los bolivianos les encantan las procesiones y es difícil que pase un mes sin que haya una con participantes ataviados con colores vistosos para recordar una efeméride importante o una deidad. Las bandas de viento se escuchan a cuerdas de distancia y, cuando aparecen, un carrusel de bailarines rodea al espectador. Unos museos excelentes y la continuada presencia de tradiciones y costumbres cotidianas ayudan a conocer la historia del país. Bolivia es el país sudamericano con el mayor porcentaje de pueblos indígenas, que se pueden conocer mejor si se participa en el turismo basado en la comunidad y si se contrata a guías locales.

Naturaleza

Bolivia tiene tal biodiversidad que aún hoy se siguen descubriendo especies únicas. Se puede entrar en las cuevas de los murciélagos nectarívoros. Y pisar con cuidado el territorio de la serpiente coral anillada, mortal de aspecto y efecto. Y escuchar el gorjeo de una docena de guacamayos diferentes (entre 1000 especies de aves), entre ellos el guacamayo barbiazul, el más insólito del mundo y que solo habita aquí. Mariposas y polillas multicolores revolotean por la selva; las ágiles alpacas y vicuñas destacan en el inhóspito altiplano. Y en la espesura de la selva habitan jaguares, pumas y osos.

Comida y bebida

¿Apetece un solomillo de llama? Pues aquí se puede probar, quizá con una copa de Tarija. La comida de Bolivia es tan diversa como sus gentes, y cada localidad tiene sus exquisiteces. Se podría empezar en el mercado, aunque las cazuelas con guisos nada familiares podrían disuadirle a uno. Cada día se puede saborear un zumo recién exprimido de frutas distintas y el café de los Yungas se sirve en locales nuevos de todo el país. La Paz, Cochabamba y Santa Cruz tienen una oferta boyante de restaurantes donde se podrán paladear platos tradicionales en versión contemporánea.

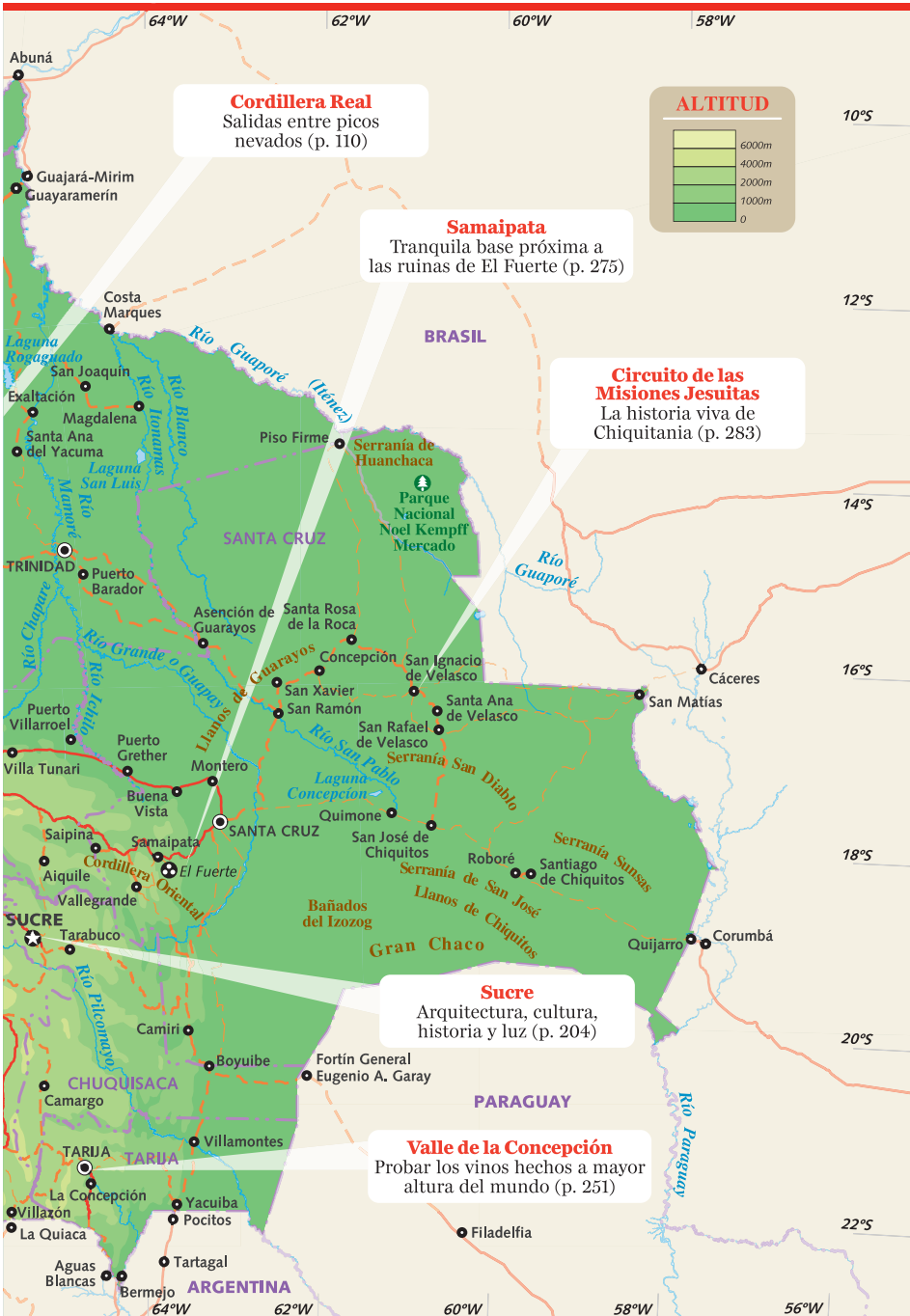


Por qué me encanta Bolivia

Por Isabel Albiston, autora

Jamás olvidaré la primera impresión que me causó La Paz: callejas empinadas, cielos azules penetrantes, telas multicolores, vendedores de palomitas en plazas llenas de palomas. Lo que yo pensaba que era una procesión (gente en trajes tradicionales andinos) resultó ser una manifestación. ¡Estaba enganchada! Bolivia ofrece una confusa colección de imágenes donde la tradición se entremezcla con la modernidad del s. XXI. Es un país de paisajes sublimes, donde es fácil escapar del turismo para vivir una aventura auténtica. Los bosques llenos de fauna y la inmensidad de las montañas me obligan a regresar siempre.

Para más información sobre los autores, véase p. 388.



Cordillera Real
Salidas entre picos nevados (p. 110)

Samaipata
Tranquila base próxima a las ruinas de El Fuerte (p. 275)

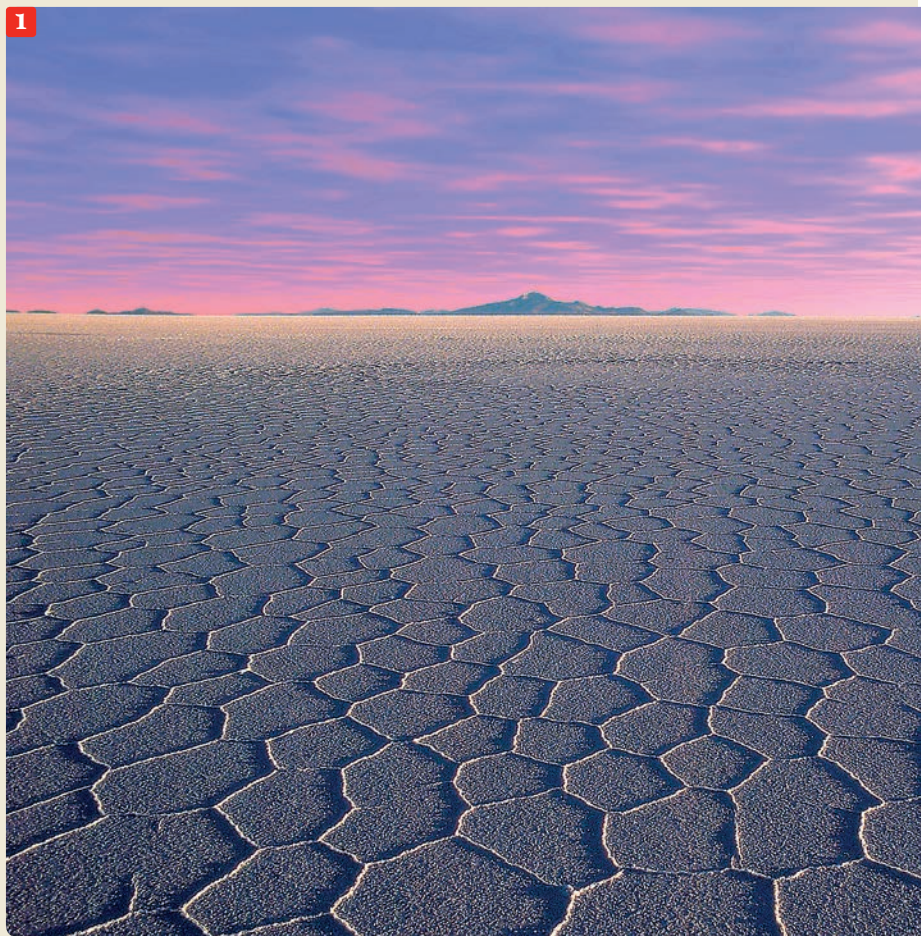
Circuito de las Misiones Jesuitas
La historia viva de Chiquitania (p. 283)

Sucre
Arquitectura, cultura, historia y luz (p. 204)

Valle de la Concepción
Probar los vinos hechos a mayor altura del mundo (p. 251)

Las 12 mejores experiencias

1



Salar de Uyuni

1 ¿Quién hubiera dicho que sentir este frío podría sentar tan bien? Aunque el recorrido de tres o cuatro días en todoterreno por la salina más grande del mundo (p. 170) le dejará a uno con el frío en los huesos, esta podría ser la aventura boliviana por antonomasia. La inmensidad, la austeridad y la perfección cristalina del salitral son inspiradoras. Una exploración a primera hora de la mañana de los jardines de roca, los campos de géiseres y los manantiales termales sumada a tres días de camaradería en la carretera con los lugareños dejará un recuerdo imborrable.

Parque Nacional Madidi

2 El Parque Nacional Madidi (p. 307), probablemente la zona con mayor biodiversidad del planeta, abarca un fascinante mosaico de hábitats, desde montañas andinas a selvas tropicales en las tierras bajas, hábitat de un arrollador elenco de animales. Todo es posible verlo en salidas a pie por la selva y en barca por el río para, al final, pernoctar en un alojamiento sostenible gestionado por la comunidad. El canto de las aves al alba, el zumbido de los insectos, la llamada del mono aullador y el croar de las ranas subrayan esa belleza cinematográfica del entorno.



SERGIO PESOLANO/GETTY IMAGES ©



2

JESS KRAFT/SHUTTERSTOCK ©

Senderismo por la cordillera Real

3 Se pueden seguir las huellas de los incas por las muchas rutas de senderismo que se dispersan desde los Andes hasta la cuenca del Amazonas, a través de la excepcional naturaleza de la cordillera Real (p. 110). Estas excursiones de cuatro a 14 días no son moco de pavo, pero cada paso, gota de sudor y ampolla valen su peso en oro. Por el camino, surge la oportunidad de comer con los lugareños, refrescarse en cascadas y comulgar con el alma de la verde y poderosa Pachamama (Madre Tierra).

Isla del Sol, lago Titicaca

4 La isla del Sol (p. 101), considerada la cuna de la civilización andina, aflora en el inmenso lago Titicaca cual guinda de pastel. Tranquilamente se pueden dedicar cuatro días a rastrear los caminos incas que desembocan en pequeños yacimientos arqueológicos, calas remotas y comunidades indígenas intactas. Al final del día, nada mejor que instalarse en un alojamiento cimero para disfrutar del atardecer con una cerveza. El lago *per se* tiene un magnetismo, poder y energía sin par en el mundo, y no es de extrañar que muchos crean que la antigua civilización de la Atlántida estuviera aquí.





ANDREANORD/SHUTTERSTOCK ©

5



ALEJANDRO ZEVALLOS/500PX ©

6



ELISALDOCCI/SHUTTERSTOCK ©

7

Mercados de La Paz

5 Los mercados (p. 14) de La Paz, motores que alimentan y propulsan el país, son tan locos, inconexos, coloridos, disparatados, malolientes y destacables que se acabará pasando tardes enteras entre sus tenderetes. Hay secciones de alimentación, de artículos de brujería, de objetos robados (quizá la cámara que han robado al viajero), de tuberías y poliestireno (en todas las formas imaginables) y de frutas, flores y pescado cuyo hedor provoca una sobrecarga olfativa.

Sucre

6 La ciudad blanca de Sucre (p. 204) reluce bajo el sol andino y fue la cuna de la nación. Esta ciudad de visita imprescindible combina de forma pintoresca lo nuevo y lo viejo y ocupa un valle exuberante, rodeado de montañas. Un destino en el que se pueden pasar varios días de visita a edificios históricos y museos, y disfrutar varias noches de la famosa oferta nocturna de la ciudad. Sucre enamora a cualquiera. Universidad San Francisco Xavier, sede de los Museos Universitarios (p. 207).

Samaipata

7 La cosmopolita Samaipata (p. 275) consigue conservar el plácido ambiente de un pueblo de montaña pese a estar convirtiéndose en una parada imprescindible en los circuitos turísticos. Pero las vistas de los valles ondulantes, el clima agradable, los alojamientos con fantástica relación calidad-precio y los buenos restaurantes son solo algunos de sus reclamos. Su proximidad a las místicas ruinas de El Fuerte (p. 276; en la foto) y a un precioso edén natural donde se puede ir a pasar el día tientan a muchos visitantes a quedarse más tiempo del previsto.



Tupiza

8 Los cañones que rodean Tupiza (p. 174), que parecen extraídos de una película del Salvaje Oeste, son un lugar impresionante para ir al atardecer (a caballo, en bicicleta de montaña, a pie o en un todoterreno). Desde la ciudad el viajero puede adentrarse a pie a los maravillosos desiertos y cañones multicolores y, de paso, visitar aldeas mineras troqueladas y el pueblo donde Butch Cassidy y Sundance Kid acabaron sus días. El clima agradable y el lirismo envolvente convierten la ciudad en un refugio agradable después de un duro día en las tierras altas.



Cata de vinos cerca de Tarija

9 Tras respirar el aire enrarecido de la montaña conviene prepararse para probar el vino de los viñedos a mayor altura del mundo, en Tarija (p. 238). Estos vinos, producidos en un clima similar al mediterráneo a altitudes de hasta 2400 m, se venden en toda Bolivia y han recibido elogios internacionales por su sabor fresco y aromático. Tinto, rosado o blanco: lo más probable es que uno quede gratamente sorprendido por su calidad y termine llevándose una o dos botellas para compartir con los de casa.

Tiahuanaco (Tiwanaku)

10 El yacimiento arqueológico emblemático de Bolivia (p. 85) inflama la imaginación de cualquiera. Para los aficionados a la historia, carece de la magia y prestigio de otros yacimientos de Latinoamérica, pero este sitio preincaico tiene mucho que ofrecer. Los solsticios se celebran por todo lo alto, y el museo del lugar permite imaginar cómo era la vida en este centro religioso y astronómico. Tiahuanaco, al que se puede ir cómodamente a pasar el día desde La Paz, es un buen sitio para empezar la odisea andina.

Potosí

11 Con fama de ser la ciudad más alta del mundo, Potosí (p. 222) se asentaba antaño sobre la plata que financió el Imperio español durante siglos. Aunque las minas de plata estén casi vacías, los vestigios de su opulento pasado pueden distinguirse aún en las agrietadas paredes de ladrillo de los ornamentados edificios coloniales y de las iglesias exquisitamente conservadas. El museo más famoso de Potosí, la Casa Nacional de la Moneda (p. 223; en la foto), ofrece una visión fascinante del auge y caída de una ciudad que otrora se describía a sí misma como “la envidia de reyes”.

Circuito de las Misiones Jesuítas

12 Aunque recorrer este Circuito de las Misiones (p. 283) cueste lo suyo, las iglesias jesuítas profusamente ornamentadas que son el principal reclamo de las aldeas de la ruta bien merecen el esfuerzo. Exquisitamente restauradas por artesanos profesionales e historiadores, las iglesias del circuito de las Misiones son un testimonio de los esfuerzos de los misioneros, quienes se las apañaron para fundar comunidades en la remota Chiquitania antes de ser expulsados de las colonias españolas en 1767. San José de Chiquitos (p. 290).



11

NONADAM/SHUTTERSTOCK ©



12

NONADAM/SHUTTERSTOCK ©



Mercados de La Paz

Los frenéticos mercados de La Paz son probablemente lo más destacado de cualquier viaje, donde el comercio moderno y la cultura chocan en un caos de cláxones, gritos y olores. Se encontrarán mercados al aire libre por toda la ciudad, sobre todo en el barrio de Rosario. Cada día es día de mercado en La Paz, pero los sábados están especialmente animados.

Las callejuelas de adoquines junto a Max Paredes, con su **mercado Negro** (plano p. 52, B5; ☎6.00-20.00), son un buen punto de partida. Especialmente interesantes son las secciones próximas a Graneros (ropa de 'diseño'), Tumusla e Isaac Tamayo (de todo), y entre Santa Cruz y Sagárnaga (herramientas). El mejor lugar para la electrónica es por Eloy Salmón. Téngase especialmente cuidado con los

carteristas en esta zona. De noche conviene ir en taxi.

El **mercado Lanza** (Rosario; plano p. 52, D4; tentempiés 5-25 BOB; ☎6.00-20.00) al norte de la plaza San Francisco, en la calle Figueroa, es uno de los principales mercados de alimentación de La Paz. Vende todo tipo de frutas, verduras, jugos, lácteos, panes y conservas, y cuenta con numerosos puestos donde comprarse un bocadillo, sopa, salteñas, api con pastel (bebida de maíz dulce y empanadilla de queso) o una comida completa. También alberga un espléndido **mercado de las Flores**.

Las cinco plantas del **Mercado Camacho** (av. Camacho esq. Bueno, Casco Viejo; plano p. 56, B1; tentempiés 5-25 BOB; ☎7.00-21.00 lu-vi, hasta 18.00 sa y do), cerca del Parque Urbano Central, son un lugar



HUGH TREBELL/FALL/ALAMY STOCK PHOTO ©



2

SAMGOPP/SHUTTERSTOCK ©

1. Mercado de las Flores.
2. Recuerdos en el mercado de las Brujas.
3. Api con pastel.



3

TUNDE CASIRAO/SHUTTERSTOCK ©

ideal para ir a comer, con innumerables puestos de empanadas, jugos y bocadillos de chorizo. El **mercado Uruguay** (junto a Max Paredes, Rosario; plano p. 52, A6; tentempiés 5-25 BOB; ☎7.00-20.00), en el otro extremo de El Prado, es para los comensales más aventureros que busquen los minúsculos peces ispi del Titicaca o guisos inidentificables.

Bajando un poco se llega al **mercado de las Brujas** (La Hechicería; plano p. 52, D5), atestado de tiendas donde se venden misteriosas pociones para el amor, fetos de llama y amuletos aimaras. Las tiendas de artesanía venden cerámica, tallas y plata de Potosí. También hay alfombras, tapices, cinturones tejidos y un elemento artístico característico: los ceniceros con temática inca, falsas figuritas tiahuanaco y prendas de lana producidas en serie.

Para visitar el mayor mercado de Bolivia habrá que subirse al teleférico y llegar a El Alto, donde los jueves y domingos se celebra el inmenso **mercado 16 de Julio** (☎6.00-15.00 ju y do), que inunda decenas de travesías. Se puede comprar de todo, desde coches nuevos a animales, prendas de vestir y armas de fuego. Es un mercadillo colosal e impresionante.

Lo esencial

Para más información, véase 'Guía práctica' (p. 351)

Moneda

Boliviano (BOB)

Idiomas

Español, quechua y aimara

Visados

Los ciudadanos estadounidenses necesitan visado, pero los de casi todos los países europeos y la gran mayoría de los de Latinoamérica no lo necesitan.

Dinero

El dinero en efectivo manda, los dólares más que los euros; ojo con los billetes falsos. Hay cajeros automáticos y se aceptan tarjetas de crédito en ciudades y muchos pueblos.

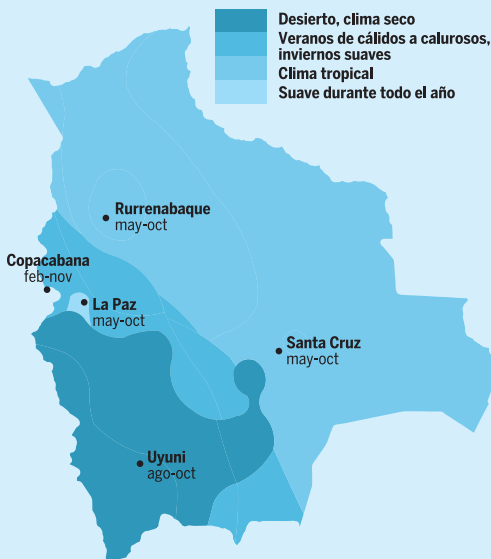
Hora

GMT/UTC - 4 h

Teléfonos móviles

Las tarjetas SIM son económicas, incluyen saldo y se venden en los *outlets* de las compañías telefónicas y en las tiendas pequeñas de telefonía. Conviene asegurarse de que el teléfono tenga cobertura tribanda.

Cuándo ir



Temporada alta (may-oct)

- ➔ Días soleados pero frescos en el altiplano.
- ➔ El tiempo estable da movilidad y es mejor para escalada, senderismo y ciclismo de montaña.
- ➔ Precios más altos para circuitos y alojamientos.

Temporada media (oct-nov)

- ➔ Se acerca primavera y el termómetro sube pero sin lluvia.
- ➔ Buena época para visitar el salar de Uyuni.
- ➔ El gentío se diluye; un buen momento para encontrar sitios económicos.

Temporada baja (nov-abr)

- ➔ Verano; las lluvias pueden ser deprimentes en las tierras bajas.
- ➔ El transporte terrestre se complica en las carreteras de tierra.
- ➔ La escalada es peligrosa y el senderismo y el ciclismo, pesados.

Webs útiles

Bolivia.com (www.bolivia.com) Noticias e información cultural.

Bolivian Express (www.bolivia-nexpress.org) Revista cultural en inglés.

Bolivia Online (www.bolivia-online.net) Logrado portal en español, inglés y alemán.

Bolivia en Tus Manos (www.boliviaentusmanos.com) Web con noticias, cultura y turismo.

Lonely Planet (www.lonelyplanet.com/bolivia) Información, reservas en hoteles, foro de viajeros y más.

Teléfonos útiles

Prefijo del país	☎591
Prefijo internacional	☎00
Ambulancias	☎118
Bomberos	☎119
Centralita telefónica	☎104

Tipos de cambio

Argentina	10 ARS	1,68 BOB
Chile	100 CLP	1,03 BOB
Colombia	1000 COP	2,18 BOB
EE UU	1 US\$	6,91 BOB
México	10 MXN	3,54 BOB
Perú	1 PEN	2,08 BOB
Uruguay	10 UYU	2,11 BOB
Zona euro	1 €	7,76 BOB

Para tipos de cambio actualizados, véase www.xe.com.

Presupuesto diario

Económico: menos de 200 BOB

➔ Cama en dormitorio colectivo/económica: 40-70 BOB

➔ Desayuno, almuerzo de menú, cena con ingredientes comprados en el mercado: 50 BOB

➔ Entrada a museos, algunos circuitos: 125 BOB

➔ Transporte en 2ª clase: 70-100 BOB

Precio medio: 200-650 BOB

➔ Hotel precio medio: 160-400 BOB

➔ Desayuno en hotel, almuerzo y cena en restaurante: 200 BOB

➔ Dinero extra para cervezas, salidas con guía, excursiones: 300 BOB

➔ Transporte en 1ª clase: 150-200 BOB

Precio alto: más de 650 BOB

➔ Hotel de precio alto: 400 BOB

➔ Bufé de desayuno, almuerzo y cena en restaurantes de categoría: 250 BOB

➔ Dinero extra para salidas guiadas: 300-400 BOB

➔ Transporte en 1ª clase y viajes en avión: 300-500 BOB

Horarios

Bancos 9.00-16.00 o 18.00 (lu-vi) y 10.00-12.00 o 17.00 (sa).

Tiendas 10.00-19.00 (lu-vi) con posible cierre para almorzar entre 12.00 y 14.00. Abren 10.00-12.00 o 17.00 (sa).

Restaurantes Los horarios varían pero suelen abrir para desayunos (8.00-10.00), almuerzos (12.00-15.00) y cenas (18.00-22.00 o 23.00) cada día.

Cómo llegar

Aeropuerto internacional El Alto, La Paz (p. 360) Un taxi hasta el centro urbano cuesta 70 BOB y un microbús, 3,80 BOB durante el día. Conviene tener en cuenta que el aeropuerto está a gran altitud (4050 m).

Aeropuerto internacional Viru-Viru, Santa Cruz (p. 360) Un taxi cuesta 70 BOB hasta el centro urbano. Y un microbús, 6 BOB.

Aeropuerto internacional Jorge Wilstermann, Cochabamba (p. 360) Micro B (2 BOB) comunica el aeropuerto con la plaza mayor. Los taxis a/desde el centro cuestan 25-30 BOB.

Cómo desplazarse

Avión Más rápido y fiable para ir a lugares apartados, con precios razonables.

Autobús El medio de transporte más popular; a veces es incómodo y saca de quicio pero es económico y bastante seguro.

Circuitos Una forma socorrida y fácil de ir a lugares remotos como el salar de Uyuni.

Tren Cuesta más o menos lo mismo que el autobús pero es más lento. Sin embargo, tiene calefacción y aire acondicionado.

Para más información sobre **cómo desplazarse**, véase p. 362



La primera vez

Para más información, véase 'Guía práctica' (p. 351)

Antes de partir

- ➔ Comprobar los requisitos actualizados del visado
- ➔ Vacunarse de aquello que se necesite
- ➔ Comprobar que el pasaporte tiene una validez mínima de seis meses después de la fecha de llegada
- ➔ Consultar las restricciones de equipaje de la aerolínea
- ➔ Contratar un seguro de viaje
- ➔ Averiguar si la tarjeta de débito y crédito funcionan en el extranjero

Qué llevar

- ➔ Comprobante de vacuna contra fiebre amarilla
- ➔ Fotocopia del pasaporte
- ➔ Adaptador de enchufe
- ➔ Prismáticos para ver fauna
- ➔ Lámpara frontal
- ➔ Saco de dormir para el altiplano
- ➔ Protección solar y un sombrero
- ➔ Botiquín de primeros auxilios e insecticida
- ➔ Tapones para los oídos
- ➔ Candado pequeño

Consejos

- ➔ Darse tiempo para aclimatarse a la altitud. Conviene subir poco a poco y tomárselo con calma cuando se alcancen nuevas cimas.
- ➔ Prepararse para vivir experiencias, a veces duras pero siempre agradecidas. Se viaja mejor con paciencia y flexibilidad.
- ➔ Reservarse un tiempo en la agenda para retrasos inesperados. Estar atento a las noticias y preguntar a los lugareños por los posibles contratiempos que podrían alterar los planes de viaje.
- ➔ Alejarse de las manifestaciones por motivos políticos, porque los enfrentamientos pueden surgir en cualquier momento.
- ➔ Ser respetuoso con los lugareños y no hacerles fotografías sin permiso, aunque resulte tentador fotografiar a alguien con indumentaria tradicional.

Cómo vestirse

Bolivia es un destino duro, con una climatología que puede pasar de lo rigurosamente frío a lo extremadamente sofocante y muy lluvioso en cuestión de horas o de kilómetros. A la hora de decidir qué llevar, lo mejor es ser práctico y vestir lo más cómodo posible para estar abrigado, fresco y seco cuando se necesite. La ropa debería ser resistente y capaz de aguantar el trajín en vehículos llenos de polvo y con superficies irregulares. De ir al altiplano, vístase con ropa térmica y de abrigo. Se necesitará un impermeable (todo el año) pero también gafas de sol. Llévase calzado resistente.

Alojamiento

Los alojamientos bolivianos son de los más económicos de Sudamérica, aunque las tarifas y la relación calidad-precio no son precisamente uniformes. La diferencia de precios en el altiplano depende de si se tiene o no calefacción y agua caliente, y en zonas de las tierras bajas, son el aire acondicionado y el ventilador.

Certificados de vacunación contra la fiebre amarilla

Los agentes fronterizos no siempre piden enseñar el certificado de vacunación contra la fiebre amarilla, pero donde sí que hay que mostrarlo es en los controles periódicos que hay en las entradas a la zona de las tierras bajas. Algunos países vecinos, como Brasil, sí que lo exigen a cualquiera que venga desde Bolivia. Si fuera necesario, en la frontera se administran inyecciones, pero sería preferible hacerlo antes de salir del país de origen.

Regateo

No pasa nada si se regatea con educación en los mercados ni si se negocia un precio al contratar algún servicio, como alquilar un taxi durante un día. Primero hay que valorar si el precio marcado parece justo; mostrar agresividad en el regateo puede incomodar. Conviene tener en cuenta que muchos bolivianos tienen poco dinero y no vale la pena discutir por un euro de más o de menos.

Propinas

Restaurantes El servicio no suele estar incluido en la cuenta; hay que dejar un 10-15%.

Circuitos Los guías agradecen las propinas (10-20% es lo normal); recuérdese que su sueldo suele ser mucho más bajo que el precio del circuito.

Taxis Los taxistas no esperan propinas, pero se suele redondear el importe.



En el mercado Negro (p. 14) en La Paz.

Protocolo

Saludos El apretón de manos suele ser el más habitual. La gente cuando se encuentra suele decirse buenos días, buenas tardes o buenas noches.

Tratamientos Se acostumbra a utilizar la formalidad "señor/señora" y el "usted" (en lugar de "tú") para dirigirse a personas desconocidas. En el altiplano, algunos lugareños utilizan "amigo/amiga" para mostrar cordialidad.

Fotografías Hay que pedir permiso para tomar fotografías de personas, sobre todo en zonas rurales.

Política No pasa nada si uno manifiesta su punto de vista; a los bolivianos les gusta hablar de política. Pero hay que tener tacto y evitar ser descaradamente crítico con el país.

Comida Al pasar por una mesa con gente comiendo en un restaurante, se suele decir "buen provecho".

Gastronomía

Durante mucho tiempo arrinconada como la hermana pobre de la cocina sudamericana, hoy la gastronomía boliviana se está ganando los aplausos en restaurantes del país muy bien considerados. A su encanto se suma la variedad: la cocina boliviana es tan diversa como sus pueblos y paisajes. Muchas recetas tradicionales han pasado de generación en generación, y los productos frescos del mercado, el ganado criado al aire libre y los cereales autóctonos son algo muy común aquí.

En busca de...

Deportes de aventura

El país ofrece rutas de ciclismo de montaña trementadas, cumbres perdidas, escaladas de 6000 m para novatos y otras actividades adrenalinicas.

Escalada Este edén del montañista tiene picos escarpados y helados poco transitados. (p. 31)

Ciclismo de montaña Con desniveles de 4000 m, Bolivia ofrece descensos en bicicleta de montaña. (p. 33)

Parapente Lanzarse en parapente en la cordillera Real y las tierras altas centrales no tiene parangón. (p. 36)

En barco Salir en barco por el Amazonas, navegar en totora por el Titicaca o surcar aguas bravas entre jardines rocosos. (p. 34)

Historia

Los aficionados a la historia se sentirán desbordados con tantos yacimientos arqueológicos, ciudades coloniales, catedrales misteriosas y misiones.

Sucre La ciudad blanca acoge uno de los mejores museos del país. (p. 204)

Potosí Esta ciudad colonial propulsó la economía de Bolivia durante siglos. (p. 222)

La Paz Muchos museos aguardan en la capital del país. (p. 48)

Tiahuanaco El yacimiento ceremonial preincaico más conocido de Bolivia cuenta con grandes tarimas para rituales, monolitos y un arco misterioso. (p. 85)

El Fuerte Ruinas cimera que esconden los secretos de diversos pueblos y culturas. (p. 276)

Circuito de las Misiones Jesuítas Un aire místico envuelve las misiones de la región de Chiquitania. (p. 283)

Observar la fauna

Bolivia es uno de los países indiscutibles para los amantes de la naturaleza y los observadores de aves.

Parque Nacional Madidi El parque nacional más conocido de Bolivia. (p. 307)

Parque Nacional Tunari Zona natural de cómodo acceso al salir de Cochabamba. (p. 196)

Parque Nacional Ambaró Acoge especies insólitas y es un edén para ornitólogos. (p. 272)

Parque Nacional Sajama El lóbrego territorio de Sajama es el hábitat de ñandúes, vicuñas y algún gato andino. (p. 156)

Parque Nacional Carrasco Descubrir el bosque neblinoso de este apartado parque plagado de mamíferos, reptiles y aves. (p. 299)

Valle de los Cóndores Observar los cóndores sobrevolando los altos despeñaderos. (p. 242)

Senderismo

Hay largos recorridos y salidas cortas por antiguos caminos incas, valles neblinosos y enormes tramos de naturaleza virgen.

El Choro El popular camino de El Choro cruza el Parque Nacional Cotopata. (p. 121)

Takesi Experiencias culturales únicas aguardan en las aldeas de esta ruta accesible. (p. 123)

Yunga Cruz Es el camino inca más duro, que rebasa el cerro de Illimani y baja a los climas cálidos de los Yungas. (p. 125)

Cordillera de los Frailes Para sumergirse en la cultura jalq'a en este entretenido recorrido al salir de Sucre. (p. 217)

Artesanías

Se venden telas trabajadas, talismanes de bruja, plata de primera calidad, cestas, bufandas, chaes y demás.

Instrumentos musicales Para charangos (similares al ukelele) y esas famosas zampoñas, hay que ir a la calle Sagárnaga de La Paz. (p. 75)



MICHAEL O'LETTY IMAGES ©



BRYAN WINTERBURN/OLLETTY IMAGES ©

Arriba: Illimani (p. 113).

Abajo: Charangos.

Plata Una de las principales exportaciones del país adquiere forma artística en las tiendas de artesanías de Potosí. (p. 233)

Cerámica Localidades como Huayculli se especializan en cerámicas únicas. (p. 197)

Tejidos En aldeas no turísticas como Candelaria venden unas de las alfombras tejidas más bonitas de la zona. (p. 211)

Prendas de lana Rastrear el altiplano en busca de prendas hechas con lana de alpaca, llama o vicuña. (p. 160)

Arte

El rico patrimonio cultural de Bolivia es evidente en su diversidad de obras de arte.

Museo de Arte Indígena Exhibe arte de pueblos indígenas en la zona de Sucre. (p. 204)

Museo Nacional del Arte Este museo de La Paz apuesta por el arte religioso. (p. 55)

Museos Universitarios Estos salones atesoran reliquias coloniales, objetos antropológicos y arte moderno. (p. 207)

Museo Casa Arte Taller Cardozo Velásquez Las esculturas únicas de este artista talentoso lucen en su casa de Oruro. (p. 149)

La Capilla Sixtina del Altiplano Su interior se ha ganado el apodo de "Capilla Sixtina de los Andes". (p. 155)

Salar Galería de Arte Los mejores artistas contemporáneos del país exponen aquí. (p. 51)

Galería Mamani Mamani La colorida obra de Roberto Mamani Mamani se exhibe y vende en esta galería. (p. 55)

Santuario Mariano de la Torre Columnas de madera de bella labra y un conmovedor monumento conmemorativo. (p. 288)

Mes a mes

LO MEJOR

Fiesta de la Virgen de Candelaria, febrero

Carnaval, febrero

Pujllay, marzo

Festividad de Nuestro Señor Jesús del Gran Poder, mayo

Fiesta del Santo Patrono de Moxos, julio

Enero

Pese a ser verano, es el mes más lluvioso del año y eso complica la movilidad. Practicar escalada es imposible pero se podría subsistir con excursiones y otras actividades al aire libre.

★ Día de los Reyes Magos

La Epifanía se celebra el 6 de enero como el día que los tres Reyes Magos visitaron al Niño Jesús tras su nacimiento. Las fiestas más grandes son en Reyes (en la región de Beni), Sucre, Tarija y en aldeas de los departamentos de Oruro, Cochabamba y Potosí.

★ Alasitas

Esta feria gigante, que se celebra en La Paz y Copacabana el 24 de enero y las dos semanas posteriores,

rinde homenaje a Ekeko, el dios aimara de la abundancia, con puestos y vendedores callejeros de miniaturas de objetos que la gente ansía. (p. 62)

Febrero

En este mes cálido y lluvioso hay importantes fiestas dedicadas a Pachamama (Madre Tierra), sobre todo en comunidades tradicionales, donde se llevan a cabo ceremonias y rituales en su honor.

★ Fiesta de la Virgen de Candelaria

Esta fiesta llena la primera semana de febrero en Aiquile (Cochabamba), Samaipata (Santa Cruz), Angostura (Tarija) y Cha'llapampa (Oruro). En Copacabana se celebra a bombo y platillo y arranca el 2 de febrero. (p. 95)

★ Carnaval

Se celebra en todo el país durante la semana previa a Cuaresma. Oruro tiene fama de montar la fiesta más colorida del Carnaval; Santa Cruz, Sucre y Tarija siguen su ejemplo. Como las fechas del Carnaval cambian cada año, hay que consultar el calendario.

Marzo

La lluvia empieza a menguar y mejora la movilidad. Se podría salir de excursión o en bicicleta de montaña. Los ríos están mejor para ir de 'rafting'.

★ Semana Santa

Uno de los acontecimientos más impresionantes de Semana Santa es la fiesta de Viernes Santo en Copacabana, donde cientos de peregrinos llegan a pie. Es un momento divertido en todo el país. (p. 95)

★ Pujllay

Los pueblos indígenas se reúnen en Tarabuco el segundo domingo de marzo para recordar la victoria de 1816 de los ejércitos locales sobre las tropas españolas con coreografías rituales, canciones, música y consumo de chicha. (p. 217)

Mayo

¡Ha llegado el invierno! El tiempo está bien en las tierras bajas pero la movilidad aún puede ser un caos. Ya casi no llueve y se puede salir a practicar actividades al aire libre.

Fiesta de la Cruz

Es el 3 de mayo en Vallegrande (Santa Cruz), Cochabamba y Copacabana. Se montan combates rituales en los pueblos próximos a Potosí.

Gran Poder

Celebrada en La Paz a finales de mayo o principios de junio, la Festividad de Nuestro Señor Jesús del Gran Poder trae consigo procesiones de velas, indumentaria elaborada y baile. (p. 63)

Junio

Empieza a hacer un poco de frío en el altiplano pero ya no llueve. Es más fácil moverse por las tierras bajas.

Willkakuti

El 21 de junio los aimaras festejan el solsticio de invierno -regreso del sol nuevo- y su Año Nuevo. La mayor ceremonia dura toda la noche en Tiahuanaco. (p. 87)

San Juan

Festividad que se celebra en todo el país (24 de junio) con fuegos artificiales y la quema de madera. Las fiestas más grandes se celebran por Santa Cruz, concretamente en la aldea de Porongo donde algunos se atreven a caminar sobre el fuego.

Julio

Plena temporada alta: seco y frío en el altiplano, más fresco y seco en las tierras bajas, pero buen clima en las zonas intermedias.

Fiesta del Santo Patrono de Moxos

Esta fiesta por todo lo alto, del 22 julio a finales de

mes, es la más grande de Beni: vestidos estrafalarios, mucha bebida y fiestas sin fin. (p. 312)

Fiesta del Señor Santiago

En el Parque National Torotoro, las aldeas celebran la fiesta del Señor Santiago con el sacrificio de ovejas, explosiones de dinamita, trajes coloridos y mucha chicha. (p. 202)

Agosto

Es plena temporada turística y empieza a hacer un poco de calor en el altiplano, un buen momento para visitar el salar de Uyuni. También hay fiestas religiosas e indígenas.

Día de la Independencia

Esta fiesta pública (6 de agosto) se anima con muchos disparos al aire y desfiles. Se celebra en todas partes pero en Copacabana es sonada. (p. 94)

Fiesta de la Virgen de Urkupiña

Músicos y bailarines folclóricos de todo el país se concentran en Quillacollo, cerca de Cochabamba, para actuar delante de la muchedumbre. (p. 189)

Septiembre

Algunos turistas regresan a sus casas y empieza una época fresca y seca que es ideal para encontrar ofertas. Las condiciones para los deportes de aventura siguen siendo excelentes pero ya empieza a llover un poco más.

Fiesta de San Roque

San Roque, una de las mayores fiestas de Tarija, señala el final de la peste y la lepra en la zona. Arranca el 16 de agosto pero casi todas las fiestas empiezan el primer domingo de septiembre y se alargan ocho días. (p. 245)

Octubre

Las precipitaciones alcanzan su máximo en las tierras bajas, aunque son tolerables en el altiplano. Se pueden encontrar ofertas pero salir de escalada, senderismo y, en general, practicar actividades al aire libre empieza a ser difícil. Llueve hasta abril.

Feria del Charango

Desde hace más de 30 años, charanguistas (músicos que tocan el charango) de todo el mundo acuden a Aiquile, a 4 h de Cochabamba, para sacarle partido a su instrumento de diez cuerdas.

Diciembre

Es uno de los meses más sofocantes del año en las tierras bajas, con días húmedos y noches con bochorno. Sigue lloviendo en el altiplano.

Noche Vieja

Los puestos callejeros venden ropa interior. El rojo ayudará con la vida amorosa, el amarillo con el dinero y el rosa con la salud. A medianoche se comen las 12 uvas de la suerte. Además se cuenta dinero falso como señal de riqueza para el año que empieza.

Itinerarios



2
SEMANAS

Lo mejor de Bolivia

Este itinerario básico recorre lo mejor de Bolivia, desde mercados multicolores a inhóspitas salinas y una ciudad en el cielo, a un ritmo que puede ir cambiando.

El primer día hay que aclimatarse en **La Paz** y visitar sus mercados. A quien le guste la historia podría desviarse a **Tiahuanaco**. Desde La Paz, hay que ir al **lago Titicaca** e invertir tres días para descubrir los yacimientos de Copacabana y la isla del Sol para seguir con la aclimatación. Desde allí, se puede rodear el altiplano (por La Paz) hasta el **salar de Uyuni** para un circuito de tres días en todoterreno y ampliar el recorrido hasta el antiguo territorio de Butch Cassidy en la agradable localidad vaquera de **Tupiza**.

Enfílese hasta **Potosí**, una ciudad de belleza rigurosa del Patrimonio Mundial por la Unesco, a 4070 m de altitud, donde quedarse uno o dos días para ver la casa de la moneda y las minas. Después se puede ir a la ciudad blanca de **Sucre** para codearse con los estudiantes en las plazas señoriales. Se puede regresar a La Paz por **Cochabamba**, y disfrutar de las vistas por el camino. Para el último día en La Paz se recomienda visitar museos o salir por la Carretera Más Peligrosa del Mundo en bicicleta de montaña hasta **Coroico**.



Arriba: Parque Nacional Sajama (p. 156).

Abajo: En la Fiesta de la Virgen de Guadalupe (p. 209).





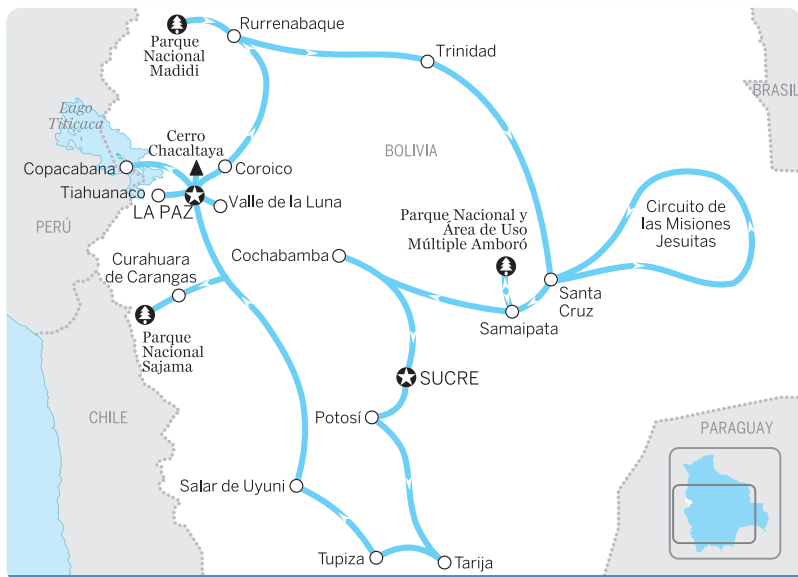
1
SEMANA

Maravillas del altiplano

Con una semana por delante, este itinerario permite saborear la vida en una ciudad andina y comulgar con el paisaje impresionante del salar de Uyuni.

Se puede volar hasta **La Paz** y quedarse dos días para aclimatarse y, de paso, visitar los museos y galerías de la ciudad, conocer el ambiente de los mercados andinos, comer en restaurantes excelentes y sumergirse en la oferta de cafés y bares. Súbase en el teleférico para ver la atípica arquitectura del barrio El Alto, y visítese una peña (local de música folclórica) en el casco viejo de La Paz. De tener tiempo, se puede aprovechar un día para ver las ruinas en **Tiahuanaco**, donde aguardan monolitos de piedra labrada, arcadas y pasajes, y dos museos. Desde La Paz, se puede volar hasta **Uyuni** para participar en un circuito de tres días en todoterreno hasta el salar (desierto de sal), siempre con la cámara lista para capturar atardeceres espectaculares en la infinita y crujiente superficie de los salares. Hay que combatir el frío para observar las estrellas en el oscuro cielo de la noche.

Se puede continuar por los coloridos lagos de **Los Lípez**, con paradas para ver los caprichosos flamencos y géiseres y para bañarse en algunas fuentes termales, y después ir y volver al extraterrenal **desierto de Dalí** y añadir el ascenso a un volcán si la altitud ya no es un problema; hay circuitos a medida que incluyen la subida a pie al **volcán Licancabur** (5960 m) o al **volcán Tunupa** (5432 m). De regreso a Uyuni se puede pernoctar allí para tomar un autobús al día siguiente hasta **Potosí**, donde se pueden dedicar uno o dos días a conocer sus calles, museos y minas. De tener tiempo, se puede ir en autobús a La Paz, interrumpiendo el viaje en **Oruro**; esta descarnada ciudad minera tiene museos curiosos y es una buena base para ir a pasar el día a pueblos vecinos. Otra opción sería regresar en avión a La Paz desde Potosí.



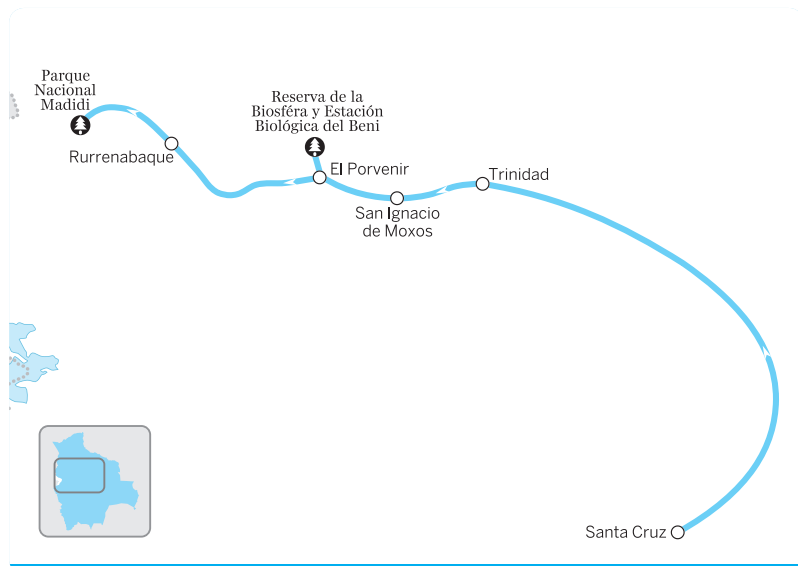
5
SEMANAS

Todo el país

Cinco semanas para aclimatarse a las altitudes, recorrer alguna ruta emblemática, subir hasta un pico, practicar ciclismo de montaña o sumergirse en la cultura boliviana.

Desde **La Paz** se puede salir a pasar el día a **Tiahuanaco** o de excursión por la cercana **Chacaltaya** o el **Valle de la Luna**. Quien se atreva puede apostar por los caminos de Takesi o El Choro, o bajar en bicicleta (o autobús) por la Carretera Más Peligrosa del Mundo hasta **Coroico**, en los Yungas. Después hay que ir al norte hasta **Rurrenabaque** y el famoso **Parque Nacional Madidi** por carretera, en avión o en barco, según el tiempo y presupuesto de los que se disponga. Esta utopía agreste y poco trillada merece un tiempo. En “Rurre” se puede tomar un autobús hasta **Trinidad**, donde relajarse unos días, comer pescado de río y ver uno o dos museos, para luego seguir en avión o autobús hasta **Santa Cruz**. Desde aquí se puede emprender una ruta circular de varios días por carretera en el llamado **círculo de las Misiones Jesuitas** para regresar a Santa Cruz y seguir hasta las ruinas únicas próximas a la aldea jipi de **Samaipata** y el espectacular **Parque Nacional y Área de Uso Múltiple Amboró**. Súbase a **Cochabamba** para comprar buenos productos en los mercados. Desde allí, y a medida que se atraviesen las ciudades de **Sucre** y **Potosí**, se irá ganando altitud. Cuando ya se esté cansado de tanta joya colonial, uno puede adentrarse a la tierra vitivinícola próxima a **Tarija** para unos días de clima cálido, vino y relax modo zen. Después se puede dar un pequeño rodeo hasta **Tupiza** para uno o dos días de ciclismo de montaña y, de paso, salir cuatro días de circuito por el **salar de Uyuni**, siguiendo carreteras secundarias para evitar a las multitudes. De regreso a La Paz, los más atrevidos quizá quieran parar cerca de **Curahuara de Carangas** para luego enfilar hacia las tierras del altiplano del **Parque Nacional Sajama**, donde aguardan fuentes termales y animales.

Si aún se dispone de tiempo, se puede cruzar La Paz y seguir hasta **Copacabana** para uno o dos días de playa en el **Iago Titicaca**. Se puede cruzar en el ferri hasta la isla del Sol, recalando por la tarde en la isla de la Luna. Se pueden pasar tranquilamente cinco días aquí haciendo senderismo hasta valles perdidos, ruinas y pequeñas aldeas indígenas.



De exploración por el Amazonas

Más de la mitad del territorio de Bolivia está en la Amazonia y, aún así, es una de las partes menos visitadas del país. Salir de aventura por el río aquí está bien en la estación lluviosa, pero si se quiere viajar por carretera habría que ceñirse a los meses secos.

Se empieza en **Santa Cruz**, una ciudad sofisticada y cosmopolita con un clima mágico y un ambiente tropical. Se recomienda participar de la cultura urbana y salir de fiesta a las discotecas o invertir un día en los jardines o cascadas aledaños. Desde aquí, se puede volar o tomar un autobús nocturno hasta **Trinidad**, una localidad creciente con una bonita plaza, donde quedarse unos días para dar una vuelta en moto y encontrar un buen sitio para comer pescado, visitar uno o dos museos, y dormir esa siesta tan necesaria, o tres.

A 3 h de autobús está la aldea de las misiones jesuitas de **San Ignacio de Moxos** –ojalá se coincida con el colorido festival de la ciudad en julio; imprescindible–. Desde aquí, los observadores de animales deberían desviarse por **El Porvenir** hasta la **Reserva de la Biosfera y Estación Biológica del Beni**, donde los más entrenados podrían distinguir hasta 500 especies únicas de aves, sobre todo garzas y garcetas y esos cormoranes que parecen estar replicando con las alas extendidas. En la reserva habitan unos 100 mamíferos diferentes y vive la tribu de los chimán.

Desde aquí, y vía San Borja, hay un largo trayecto hasta **Rurrenabaque**, tierra de hamacas, desde donde uno puede perderse en la selva durante un par de días o participar en un circuito por la pampa. Para disfrutar de la selva se podría apostar por el complejo ecológico de San Miguel del Bala, río arriba desde Rurrenabaque. Sin importar lo que se escoja, una visita al **Parque Nacional Madidi** resulta imprescindible. Con sus más de 1,8 millones de Ha es el parque más famoso de Bolivia que bien merece una aventura de una semana o de por vida. Tiene tal biodiversidad que es mejor disfrutarla con calma alojándose unos días en el aplaudido Chalalán Ecológico que gestiona la comunidad.



2 SEMANAS Las cordilleras y los Yungas

He aquí un paraíso fascinante, encasquetado entre los picos de los Andes y el Amazonas, para salir de senderismo, escalada, excursionismo y ciclismo.

El viaje hasta aquí ya es divertido. Los senderistas pueden partir de las inmediaciones de **La Paz**, por los caminos de Take-si o El Choro hasta el corazón de los Yungas. También se puede ir a los Yungas del Sur, a un día de descenso por la Carretera Más Peligrosa del Mundo. Se recomienda descansar unos días al final de la carretera en las agradables **Coroico** o **Chulumani**, donde aguardan excursiones cortas, sitios para bañarse y un ambiente distendido de viajeros. Desde allí, se puede regresar a la capital y seguir hasta la **cordillera Real**, para salir de escalada y senderismo, con una parada en el sencillo y fresquito pueblo de **Sorata**, del que parten infinidad de senderos bastante duros. También hay buenas rutas de ciclismo de montaña o se puede subir a los picos helados de la cordillera. Si sobra tiempo, se puede seguir hasta la **cordillera Apolobamba** para conocer tribus perdidas, mineros y caminos que se adentran a la naturaleza profunda.

3 SEMANAS Sureste de Bolivia

Con este recorrido el viajero se apartará de la principal ruta turística para entrar en el cálido sur de Bolivia. Por el camino hay rutas de excursionismo, centros culturales y vigorosos paisajes urbanos.

Se puede empezar con unos días de fiesta loca en **Santa Cruz**, la segunda ciudad de Bolivia. Es muy divertido conocer la cultura cambia (tierras bajas) mientras se pasea por sus calles. Después hay que salir de la ciudad y pasarse una semana de aventura por el **circuito de las Misiones Jesuitas**, una sucesión de preciosas misiones que aúnan música barroca y fe con relajada cultura guaraní. Se puede regresar a Santa Cruz y enfilarse hacia las ruinas preincas en **Samaipata** y ver animales en el **Parque Nacional y Área de Uso Múltiple Amboró**. Desde el parque (retrocediendo por Samaipata y Santa Cruz), hay que bajar hasta la tranquila ciudad de **Tarifa**, en territorio vitivinícola. Después de unos días en la ciudad, uno puede cerrar el periplo con excursiones por el camino inca por la **Reserva Biológica Cordillera de Sama** o por uno de los muchos parques nacionales de la región de Chaco.

Puesta a punto

Bolivia al aire libre

Bolivia es como un parque temático de aventuras para adultos: senderismo de varios días, excursiones de un día bastante fáciles, ciclismo de montaña que le deja a uno con los dientes castañeados, subidas a picos andinos perdidos, *rafting* en ríos y movidos viajes en todoterreno pisando piedras que antaño pavimentaban el Imperio inca.

Lo mejor de Bolivia en...

Senderismo

El Choro (p. 121) La ruta clásica de dos o tres días por la cordillera Real.

Takesi (p. 123) Dos días de recorrido por las aldeas del camino inca de Bolivia.

Yunga Cruz (p. 125) Cinco o seis días para ejercitar las piernas en los Yungas.

Valle de los Cóndores (p. 242) Rutas de dos a cuatro días cerca de Tarija.

Ciclismo

La Carretera Más Peligrosa del Mundo (p. 118) La clásica aventura en bicicleta de montaña.

Valle de Zongo (p. 83) Meca de los descensos reservados a los expertos.

Sorata (p. 131) Los menos transitados, con caminos más estrechos.

La Paz (p. 59) Se empuja cerca de Chacaltaya y la Zona Sur.

Escalada

Huayna Potosí (p. 111) Ideal para principiantes aunque no es fácil precisamente.

Volcán Sajama (p. 157) Popular subida, aunque la altitud y el hielo plantean desafíos.

Cordillera Apolobamba (p. 137) Lejos de la civilización, aquí es donde empieza la aventura.

Cuándo ir

En la estación seca (may-fin oct) las escaladas son más seguras, los caminos de ciclismo están más secos y las excursiones son más fáciles. El resto del año uno se va a mojar (y a embarrar).

Excursionismo y senderismo

El excursionismo y el senderismo son, sin duda, las actividades andinas más agradecidas. Y para convertirlas en una gran aventura, basta con incorporar un porteador, una caravana de llamas y un guía con experiencia. Algunas excursiones y caminos más populares parten de las inmediaciones de La Paz, atraviesan la cordillera Real por ancestrales rutas incas y terminan en los Yungas, e incluyen los conocidos caminos de El Choro (p. 121), Takesi (p. 123) y Yunga Cruz (p. 125).

Sorata es el sueño del excursionista, con opciones muy variadas, desde salidas rigurosas a caminatas más plácidas por senderos incas que rodean el Nevado de Illampu. El Área Natural de Manejo Integrado Nacional (Anmin) Apolobamba (p. 139), que incluye la ruta de cuatro a cinco días de Lagunillas a Agua Blanca (p. 141), está ganando protagonismo, pero hay que visitarla con un guía local.

Cerca de Tarija, las caminatas de dos a cuatro días por el valle de los Cóndores (p. 242) son memorables y permiten ver toda suerte de aves.

Los parques nacionales también son paraísos para excursionistas, con muchas rutas en el Parque Nacional y Área de Uso Múltiple Amboró (p. 272) y el Parque Nacional Sajama (p. 156). Desde Charazani (p. 137) también hay excursiones interesantes.

Para un trayecto más corto, hay que contratar un guía y recorrer los yacimientos culturales e históricos y las fuentes termales en la cordillera de los Frailes (p. 217), al salir de Sucre, o visitar el Refugio los Volcanes (p. 274) cerca de Samaipata.

Aquellos viajeros con bagaje en actividades al aire libre pueden salir por muchas rutas sin un guía (se debería saber utilizar un mapa, una brújula y un GPS y cómo hacer fuego), pero ir con guía ofrece más garantías. Pase lo que pase, antes de partir siempre hay que preguntar si el territorio es seguro.

Alpinismo y escalada

Actuar con prudencia

Entre los peligros están extraviarse, las avalanchas, las grietas en el hielo, la ceguera provocada por la nieve, la deshidratación, el mal de altura y los asaltos puntuales que se producen en las rutas. Hay que contratar un guía de fiar, hacerse un seguro de alpinismo, beber mucha agua, protegerse la piel, vestir adecuadamente y llevar gafas de sol. El mal de altura ocurre con frecuencia. Una aclimatación e hidratación apropiadas ayudarán. Quien crea que empieza a sufrirlo, debería descender.

De necesitar ayuda, Socorro Andino Bolivia (p. 112) es un grupo de rescate en alta montaña.

Contratar un guía

Muchas agencias de viajes de La Paz y ciudades grandes organizan salidas de escalada y senderismo por la cordillera Real y otras zonas. No obstante, no todas son lo que dicen ser. Algunos guías se han extraviado, los hay que han muerto, y otros han practicado tácticas muy poco profesionales, como amarrar a 10 o más escaladores a una misma cuerda. Conviene ser muy rigurosos y apostar por los guías

que acrediten su profesionalidad, como los que están registrados en la Asociación de Guías de Montaña (www.agmtb.org). Son más caros pero vale la pena.

Antes de decantarse por una agencia, conviene revisar el equipo que se va a utilizar y conocer al guía. Si los arneses están gastados, las botas de montaña están rotas o las cuerdas están deshilachadas, hay que pedir que las cambien. Se recomienda conocer antes al guía. Al llegar a la montaña, el guía debería enseñar cómo moverse por una cuerda (dos personas y un guía por cuerda, no más) y a detenerse con el piolet.

Las agencias facilitan todo lo que se necesite –desde la gestión del transporte a un servicio completo con guía, cocinero, mulas, porteadores, un itinerario y demás–, pero se debería llevar ropa de abrigo apropiada, una lámpara frontal y pilas de repuesto, mucha agua y tentempiés. Normalmente los guías prepararán tres comidas al día. Los guías profesionales de senderismo suelen cobrar 60-80 US\$ al día (más comidas).

Mapas

Históricamente, los mapas de zonas de escalada en Bolivia eran malos y difíciles de encontrar. Incluso hoy existen algunos con hasta 600 m de imprecisión.

Se venden mapas en Los Amigos del Libro (p. 357) en La Paz y en Santa Cruz, y en algunas librerías. En La Paz también se puede probar en las agencias de senderismo y en las tiendas turísticas de Sagárnaga.

El *Travel Map of Bolivia*, uno de los mejores mapas del país, y el *New Map of the Cordillera Real*, que muestra montañas, carreteras y rutas precolombinas, están publicados por O'Brien Cartographics. Ya no se imprimen pero aún se pueden encontrar en algunos lugares turísticos y en los quioscos de postales de la oficina central de correos de La Paz (p. 78).

Las hojas topográficas y especializadas del Gobierno a escala 1:50 000 se pueden encontrar en el Instituto Geográfico Militar (IGM), con oficina en casi todas las ciudades importantes, también en La Paz (p. 357).

Walter Guzmán Córdova ha publicado mapas de contornos a todo color y a escala 1:50 000 de El Choro-Takesi-Yunga Cruz,



DELUXE/SHUTTERSTOCK ©



Arriba: Termas de Polques (p. 173).
Abajo: Salar de Uyuni (p. 170).

DMITRY BURILAKOV/SHUTTERSTOCK ©

SENDERISMO RESPONSABLE

Para ayudar a conservar la ecología y la belleza de Bolivia, conviene ceñirse a estos consejos.

Llevarse los desperdicios propios En muchos caminos de Bolivia hay basura y no hay que agravar el problema.

Nunca enterrar la basura Sepultarla altera el suelo y la cubierta vegetal, y causa erosión; la materia extraña afecta la naturaleza local y puede tardar años en pudrirse.

Mantener limpias las fuentes de agua La contaminación de las fuentes de agua por heces humanas transmite todo tipo de enfermedades. Si hay lavabo, debe utilizarse; y si no lo hay, lo mejor es llevarse las heces. Si se decide enterrarlas, debe cavarse un hoyo profundo lejos de las fuentes de agua. Además, está prohibido usar detergentes y pasta de dientes en cursos de agua o cerca.

Ceñirse a los senderos ya existentes Evitar trazar atajos, pues contribuye a la erosión.

No depender de las hogueras para cocinar Cocinar en un fogón de queroseno ligero, alcohol o Shellita (gas blanco) y evitar aquellos que funcionan con gas butano. La tala continuada de madera y el paso de senderistas provocan deforestación y riesgos de incendio.

No alimentar a los animales Si se hace, les puede provocar dependencia, el desequilibrio de las poblaciones y enfermedades.

Siempre pedir permiso para acampar Preguntar en la aldea dónde se puede acampar.

Mururata-Illimani, Huayna Potosí-Condoriri y Sajama, pero quedan pocos salvo del mapa El Choro-Takesi-Yunga Cruz. El Deutscher Alpenverein (Club Alpino Alemán) publica los excelentes y precisos mapas *Alpenvereinskarte Cordillera Real Nord (Illampu)*, a escala 1:50 000, que incluye la zona de Sorata, y el *Alpenvereinskarte Cordillera Real Süd (Illimani)*, que se concentra en Illimani.

Guías

La mejor guía de alpinismo es *Bolivia: A Climbing Guide* de Yossi Brain; el autor, ya difunto, trabajó como guía de escalada en La Paz y como secretario del Club Andino Boliviano. *The Andes of Bolivia* de Alain Mesili está en inglés.

Ciclismo de montaña

Bolivia es uno de los territorios más espectaculares del mundo para el practicar ciclismo de montaña y disfruta de un tiempo casi perfecto siete meses al año y de un acceso relativamente fácil a cordilleras, lagos magníficos, ruinas precolombinas y rutas, e infinidad de ecozonas conectadas por una extensa red de senderos y carreteras de tierra.

Los Andes bolivianos están llenos de descensos largos y emocionantes, pero también circuitos desafiantes, aunque, debido a la altitud, la mayoría de los ciclistas opta por los descensos. Uno de los descensos más largos del mundo baja desde el Parque Nacional Sajama (p. 156) hasta la costa chilena en Arica. En la estación seca incluso se puede abordar las decentes carreteras de las vastas tierras bajas del Amazonas.

Hay rutas desde La Paz que pueden hacer ciclistas de cualquier nivel. Hay muchas combinaciones, porque las rutas atraviesan caminos incas, pistas tropicales, carreteras de tierra y pedregales. La más conocida (pero no por ello la mejor para ciclistas convencidos) es el emocionante descenso de 3600 m por la Carretera Más Peligrosa del Mundo (p. 118) desde La Cumbre a Coroico. Otra ruta popular cerca de La Paz es el exuberante recorrido por el valle Zongo, que se puede empezar a 5395 m desde Chacaltaya (p. 84).

La localidad de Sorata (p. 131) se ha consolidado como la meca del ciclismo de montaña de Bolivia, con muchos senderos estrechos de bajada y carreteras de tierra cerca de la localidad, incluido un recorrido que combina bicicleta y barco de Sorata a Rurrenabaque. Para los ciclistas más acérrimos, abundan desde pedregales a sendas trazadas por ciclistas y

DEJARSE LLEVAR

Muchos turoperadores combinan *rafting*, ciclismo, excursionismo y trayectos en todoterreno. Y esta combinación, aunque cara, es divertida.

De Sorata a Rurrenabaque Cinco días que incluyen trayectos por tierra y por río: dos días de recorrido en bicicleta, que culmina en un emocionante descenso de 4000 m por un camino estrecho por Consata y Mapiri, seguido de tres días río Beni abajo en una canoa motorizada, con excursiones secundarias a cascadas y al Parque Nacional Madidi para observar animales. Los circuitos los ofrece Gravity (p. 133).

Coroico Desde aquí se trazan salidas a medida con guías hasta las cascadas al amanecer, en un *quad* al mediodía y para visitar cañones al atardecer.

Tupiza (p. 175) Viajes a caballo, en *quad* y bicicleta de montaña en triatlones innovadores.

Copacabana Cruzar la bahía en un patín en forma de cisne, ir en bicicleta hasta Yampupata, remar hasta la isla del Sol, cruzar la isla y después tomar una barca de vuelta. Al parecer nunca se ha hecho en un solo día.

zonas de salto. Cada año, normalmente en octubre, Sorata acoge la carrera cuesta abajo más larga en una trayectoria trazada a mano, la carrera de bicicletas de montaña Jach'a (Gran) Avalanche Mountain (p. 132). Otros descensos épicos parten de Sorata y se adentran a la cordillera Muñecas, o empiezan en Copacabana y La Paz y van hacia Sorata.

Cada vez son más los viajeros que recorren el país en bicicleta, de norte a sur, o viceversa. Quien vaya con bicicleta propia debería tener en cuenta que, durante parte de la estación lluviosa, sobre todo de diciembre a febrero, algunas carreteras están enfangadas y las lluvias fuertes pueden reducir mucho la visibilidad. También conviene saber que en Bolivia escasean las piezas de recambio. Se recomienda llevar un kit completo de reparación. En las regiones del sur del altiplano y Uyuni, el agua escasea; en algunos sitios, hay que llevar agua para dos días.

Conducción en todoterreno

Salir en todoterreno se está popularizando. Permite ir a lugares de acceso complicado y, aunque más caro a veces, es la única forma de visitar ciertas regiones. Aparte del estándar Circuito del Suroeste (p. 164; con salida desde Uyuni, Tupiza o La Paz), se puede ir a las quebradas (barrancos secos) más allá de Tupiza, visitar el mercado de Tarabuco (p. 209) en un circuito desde Sucre o las ruinas incas de Incallajta (p. 198) cerca de Cochabamba.

Los circuitos en todoterreno son una manera fabulosa de entrar a ciertos parques nacionales del país: el Parque Nacional Torotoro (p. 200; desde Cochabamba) y el Parque Nacional Sajama (p. 156; desde La Paz), o en la cordillera de los Frailes (p. 217; desde Sucre).

Si se quiere ir por libre, habría que contratar un conductor. Puede ser una forma eficaz, con buena relación calidad-precio, para ver unas zonas específicas, sobre todo si se va en grupo.

'Rafting' por aguas bravas y kayak

Uno de los mayores secretos de Bolivia es la cantidad de ríos de aguas bravas que desaguan por las laderas orientales de los Andes, entre la cordillera Apolobamba y el Chapare. Aquí hay descensos emocionantes para practicar *rafting* y kayak. Llegar a ellos suele comportar un largo trayecto en automóvil y/o a pie, y un dispendio considerable si se hace por libre.

Algunos turoperadores de La Paz organizan salidas de un día por el río Coroico (p. 117). También hay por el río Unduavi y muchos ríos salvajes del Chapare.

Un descenso más suave pero igual de divertido en la región de Chuquisaca sería ir río abajo en cámaras de neumáticos gigantes, una actividad que suele acompañarse con trayectos en bicicleta de montaña. Uno de los mejores, y también con este mismo concepto biatlón, es descender 4000 m en bicicleta de montaña hasta Mapiri y después



Arriba: Ciclismo por la Carretera Más Peligrosa del Mundo (p. 118).

Abajo: Iglesia en Tomarapi, cerca del Parque Nacional Sajama (p. 156).





JERRY DOBRILL/SHUTTERSTOCK

seguir varios días en balsa, con acampada por el camino, hasta Rurrenabaque. Los circuitos amazónicos en canoa por el río Beni (p. 301) y las salidas por el río Mamoré (p. 317) desde Trinidad son inolvidables.

Equitación

Para algunos, es mejor montar a caballo que ir en autobús, y es una forma maravillosa de comulgar con lo que se ve, se escucha o se huele de un país. Las rutas a caballo son una forma nueva pero cada vez más popular de llegar a zonas naturales que, de otro modo, serían inaccesibles. El mejor lugar para probarlo es en Tupiza (p. 174), los antiguos dominios de Butch Cassidy y Sundance Kid. Se puede ver el paisaje multicolor del desierto, las quebradas y un territorio salpicado de cactus.

Observación de fauna

Los aficionados a la fauna y flora no saben por dónde empezar en este ex-

traordinario país donde abunda la observación de fauna de talla mundial. La diversidad de hábitats vírgenes en todo el país explican la enorme cantidad de especies que sobreviven.

Por ejemplo, el Parque Nacional Madiidi (p. 307), hogar de más de 1000 especies de aves y de la naturaleza endémica de la mayoría de los ecosistemas de Bolivia, desde pluvisilva tropical y sabana a bosque de niebla y tundra alpina, es sin duda uno de los lugares con mayor biodiversidad del planeta. Las agencias, a menudo gestionadas por científicos o ecologistas, organizan salidas por la naturaleza desde Santa Cruz, Cochabamba y Samaipata, y, en menor medida, desde La Paz.

Entre las zonas clave para la observación de aves están las tierras altas próximas a La Paz y Cochabamba, el Parque Nacional y Área de Uso Múltiple Amboró y la Reserva de la Biosfera del Beni. Para más información, contáctese con la Asociación Armonía (www.armonia-bo.org), vinculada al BirdLife International, Bird Bolivia (p. 366), Fundación Amigos de la Naturaleza (p. 269) y Michael Blendinger Tours (p. 277).

Otras actividades

Lanzarse en parapente se está popularizando pero hay que informarse bien sobre la experiencia del piloto. Hacerlo al sur de La Paz (p. 59) regala unas vistas excepcionales, aunque Sucre también es muy popular (p. 209).

Hay termas en varios puntos del país para una actividad más relajante. Tampoco hay que ir hasta el fin del mundo para darse un placentero remojón; hay fuentes termales en Tarapaya (p. 230) a la salida de Potosí, Talula (p. 221), San Xavier (p. 284) y Sajama (p. 158).

Lanzarse en tirolesa y los circuitos por el dosel acaban de empezar: con tirolinas cerca de Coroico (p. 115) y una iniciativa que gestiona la comunidad cerca de Rurrenabaque (p. 300). También hay salidas de pesca, barranquismo, en *quad*, e incluso rápel por los edificios de La Paz (p. 59).

Puesta a punto

Comida y bebida

La cocina de Bolivia es tan variada como su topografía. Y aunque hay exquisiteces tradicionales por descubrir en cada localidad, la oferta gastronómica de Bolivia evoluciona. Unos chefs jóvenes y entusiastas causan sensación en La Paz, donde los restaurantes sirven café de los Yungas y vinos de los viñedos de Tarija.

Experiencias gastronómicas

Comidas inolvidables

Gustu (p. 71) Cualquier gastrónomo que se precie debería pasar por el innovador restaurante en el núcleo de la eclosión gastronómica de La Paz.

Visitar las bodegas de Tarija (p. 251) Conocer la floreciente industria vinícola de Tarija en un circuito por los viñedos del cercano valle de la Concepción.

Mercado Central (p. 212) Un sinfín de vendedores con licuadoras prepara zumos de fruta al momento en el mercado central de Sucre.

Cafe Munaipata (p. 117) Los circuitos por esta bonita plantación de los Yungas invitan a escoger los granos de café, tostarlos y probarlos.

Heladerías de Cochabamba (p. 193) Sumarse a las multitudes ávidas de helados (y pasteles) en las grandes heladerías de Cochabamba.

Mercado nocturno de El Puente (p. 247) Este mercado de Tarija es el mejor para probar las especialidades locales.

Andean Culture Distillery (p. 72) Los amantes de los licores pueden participar en un circuito por la primera destilería artesanal de Bolivia, en La Paz, donde se elabora el Killa Andean Moonshine, de maíz.

Restaurantes ribereños de Tomatitas (p. 244) Comedores informales al fresco en una hilera de restaurantes locales que sirven cangrejitos (cangrejos de río de concha blanda), cerca de Tarija.

El año gastronómico

Los hábitos culinarios de Bolivia están regidos más por la altura, el clima y las tradiciones culturales que por la temporada.

Semana Santa (mar/abr)

En Pascua, los bolivianos comen sopa de te'qo (verduras) y bizcocho de Semana Santa.

Agosto

La primera semana de agosto, Villa Tunari en la región de la Cuenca del Amazonas del Chapare celebra los platos de pescado amazónico en la Feria Regional del Pescado (p. 298).

Diciembre

Los bolivianos celebran Nochebuena en familia y a lo grande. Normalmente el festín incluye picana (guiso de pollo), ternera, cordero, verduras y patatas, y lechón al horno. El día de Navidad por la mañana se desayuna buñuelos con chocolate.

Oferta gastronómica internacional de Santa Cruz (p. 265) Con comida de fusión en Jardín de Asia y peruana en Sach'a Rest, pero también buena gastronomía suiza, asadores argentinos y restaurantes japoneses, Santa Cruz destaca en cocina internacional.

Picoteo económico

Salteñas La omnipresente empanada amarilla de La Paz deja una deliciosa película en los dedos y un cálido quemazón en el estómago. Se puede probar en Salteñas Especiales Marianita (p. 177), en Tupiza; están de muerte.

Tamales rellenos de charqui Masa de harina de maíz rellena de carne de llama; los venden en el Mercado de Ferias de Tupiza (p. 179).

Cuñaé Panecillos de harina de yuca y queso que se venden en Chiquitos, al lado de la frontera con Paraguay, donde se conocen como "chipá".

Sonso de yuca Puré de yuca con queso; pruébese en el mercado nocturno de El Puente (p. 247) en Tarija.

Api de maíz morado Esta bebida caliente de maíz morado molido, canela, azúcar y clavo es popular en el altiplano; se encontrará en los mercados de La Paz, Oruro, Potosí y Cochabamba.

Pan de arroz En Santa Cruz, búsquense estos deliciosos panes hechos con harina de arroz, tapioca y queso.

Para los más atrevidos

Sopa la Poderosa Una 'sopa potente' de Tarija hecha con verduras, arroz... y pene de toro.

Anticuchos Brochetas de corazón de vaca a la parrilla que se venden en mercados o puestos callejeros de La Paz.

Chuño Este plato básico tradicional del altiplano se hace dejando las patatas toda la noche a la intemperie para que se congelen, al día siguiente se dejan descongelar y se repite el mismo proceso durante varios días. Acto seguido las patatas se aplastan con los pies para extraer la piel y el líquido. La técnica la desarrollaron los incas hace 800 años, cuando las patatas congeladas y deshidratadas se transportaban en caravanas de llamas. De estar en las tierras altas en junio, quizás se vean patatas congelándose a la intemperie; la técnica aún se utiliza mucho en zonas rurales cerca de Oruro.

Especialidades locales

La oferta culinaria de Bolivia es tan diversa como sus pueblos, e incluso hay un programa televisivo de un 'chef itinerante' que muestra los estilos culinarios de cada región.

QUÉ BEBER

En el altiplano hace frío y se consumen bebidas calientes.

- ➔ mate de coca – una infusión de agua y hojas secas de coca
- ➔ trimate – una combinación de manzanilla, coca y anís

Los zumos son fantásticos, y hay todo un despliegue de combinaciones extrañas e imaginativas en los omnipresentes puestos callejeros. Páguese, bébase de un trago y devuélvase el vaso.

- ➔ api – hecho con maíz morado molido
- ➔ mocochinchi – bebida dulce de melocotón hecha con azúcar de caña hervido, cañas de canela y con trozos de melocotón deshidratado
- ➔ tostada – dulce y con sabor a frutos secos
- ➔ horchata – bebida de maíz
- ➔ licuados – batidos de frutas mezclados con agua o leche

Y claro que sí, también hay muchas bebidas alcohólicas.

- ➔ Entre las mejores cervezas están Paceaña, Huari, Sureña, Taquiña, Potosina y Tropical Extra
- ➔ Hay buenos vinos, sobre todo por Tarija
- ➔ Singani es un aguardiente de uvas, que se bebe en un chufly (combinado con gaseosa o limonada)
- ➔ Chicha es una bebida de maíz fermentado popular en el campo