



BOLIVIA

NOTIZIE UTILI

aggiornamento settembre 2013

Notizie utili prima e durante il viaggio

Le notizie generali sono suscettibili di variazione e quindi per avere notizie sempre aggiornate si consiglia la consultazione del sito:

www.polaris-ed.com

nella sezione "aggiornamenti" dalla quale potete scaricare le eventuali variazioni e integrazioni a quanto pubblicato. Per ulteriori informazioni: scrivete a autore@polaris-ed.com. La mail verrà inoltrata dall'editore all'autore della guida

Organizzazione del viaggio

■ DOCUMENTI E PERMESSI

Per l'ingresso in Bolivia dei viaggiatori di nazionalità italiana è sufficiente il passaporto con validità di almeno sei mesi e il biglietto aereo di ritorno. Non è richiesto alcun visto per soggiorni inferiori ai 90 giorni. Le tasse aeroportuali ammontano a BS15 per i voli interni e a US\$25 per i voli internazionali pagabili anche in valuta locale. Si paga un'ulteriore imposta aeroportuale per soggiorni superiori ai tre mesi.

■ COME RAGGIUNGERE IL PAESE

Da e per l'Europa esistono solo due voli diretti bisettimanali operati da Air Europa via Madrid su Santa Cruz. Gli altri vettori IATA operano soprattutto via Brasile, Argentina, Cile, Ecuador e Perù o via Miami e i costi sono piuttosto elevati. Gli aeroporti internazionali sono quelli di El Alto - il più alto del mondo a 4.100 metri - a La Paz, Jorge Wilsterman a Cochabamba e Viru Viru a Santa Cruz, ideale porta d'ingresso per la visita del paese, consentendo una più graduale acclimatazione all'alta quota. In alternativa si può raggiungere la Bolivia via terra attraverso i valichi di frontiera di: Villazón-La Quiaca e Yacuiba-Pocitos (Argentina); Quijarro-Corumbá e Guayaramerín-Guajará Mirim (Brasile); Charaña-Visviri e Abaroa-Ollagüe (Cile); Yunguyo e Desaguadero (Perù).

■ FORMALITÀ DOGANALI

All'ingresso si compila il formulario "Tarjeta de Turismo" da conservare e restituire all'uscita. Viene apposto sul passaporto un timbro che permette un soggiorno di 30 giorni o di 90 su richiesta. Attenzione a non portare (e comunque dichiarare sempre in caso di dubbio) prodotti di origine animale o vegetale (anche prodotti di artigianato) se si passa il confine con il Cile.

■ COME MUOVERSI NEL PAESE

Trasporto su strada

La conformazione del territorio fatto di montagne, strette valli e foreste di difficile accesso, unita a una rete viaria poco sviluppata, asfaltata solo in minima parte e quindi intransitabile per veicoli normali durante la stagione delle piogge, e non ultimo mezzi spesso usurati, fanno della Bolivia un paese dove per muoversi sono indispensabili pazienza e flessibilità.

Il mezzo più idoneo per percorrere la maggior parte delle strade è un fuoristrada o *wagoneta*, possibilmente con autista. Chi invece desiderasse guidare deve possedere la patente internazionale (modello "Ginevra 1949) oltre alla propria patente nazionale in corso di validità e deve aver compiuto 21 anni per noleggiare un'auto. Nei bassopiani è anche diffuso il noleggio dei ciclomotori.

Occorre guidare con molta prudenza ed evitare di guidare fuori città di notte. Le precedenze dipendono in pratica da chi ha il veicolo più grande, si abusa del clacson ma si dimenticano le frecce, i mezzi pubblici si fermano senza preavviso ovunque un passeggero faccia richiesta, i dossi artificiali spesso non sono segnalati e i segnali stradali di pericolo sono per lo più costituiti da croci a ricordo di precedenti incidenti. Fra i tanti primati la Bolivia vanta anche quello della strada più pericolosa del mondo, il *camino de la muerte* che attraverso los Yungas collega La Paz a Coroico. Sembra esserci anche un certo "mercato" delle patenti.

Numerosi e frequenti i mezzi pubblici. Più comodi e affidabili i radio-taxi, appartenenti a compagnie riconosciute, applicano una tariffa fissa in base alla distanza. Evitare quelli abusivi, auto con il cartello taxi sul cruscotto, con cui bisogna sempre negoziare il prezzo: non sempre sono sicuri, anche perché possono raccogliere più di un passeggero, situazione pericolosa, soprattutto la sera. In città come Trinidad sono diffusi i moto-taxi, motociclette con guidatore. Vi sono poi mezzi collettivi su un itinerario urbano fisso con le destinazioni riportate su un cartello sul cruscotto e fermate a richiesta (per salire basta un cenno con la mano dal marciapiede e per scendere basta dire "*esquina, por favor*" o "*voy a bajar*" oppure "*parada, por favor*"). Fra questi il *trufi* (Transporte de Ruta Fija, un taxi collettivo a tariffa fissa con un massimo di cinque passeggeri, due davanti accanto all'autista e tre dietro), il *minibus* (solo posti a sedere con i *voceadores*, ragazzini che urlano la destinazione), il *micro* (più grande, con percorsi urbani e interurbani, dove si può stare anche in piedi). Infine il bus su percorsi provinciali e la *flota*, autobus a lunga percorrenza, in genere più comodo e con sedili reclinabili, talvolta anche con il servizio bus *cama* per viaggiare la notte. Nelle aree rurali si utilizza il *camión*, un autocarro con un semplice piano di carico,

o la *camioneta*, un *pick up*: viaggiare con questi mezzi è certamente faticoso, ma permette un'immersione totale nella "Bolivia profonda".

La rete di trasporto pubblico su strada è molto ramificata, ma non mancano mezzi usurati dove i guasti sono ricorrenti, i finestrini spesso bloccati, i passeggeri stipati, la musica assordante notte e giorno e gli autisti non sempre superebbero un controllo sul tasso alcolico. Se possibile, prima di fare il biglietto, chiedere di vedere il mezzo per verificarne lo standard. Gli autobus normalmente partono in contemporanea e viaggiano di notte per giungere a destinazione la mattina seguente, permettendo di risparmiare sulla camera d'albergo, ma non di godere il panorama. Fermarsi lungo il percorso per visitare luoghi di particolare interesse può ostacolare la prosecuzione del viaggio, perché gli autobus a lunga percorrenza partono dalla stazione, il terminal terrestre, spesso completi ed effettuano poche soste. Unica soluzione è aspettarli alle *trancas*, i posti di pedaggio o controllo della polizia, pagare tariffa intera e accontentarsi di un posto *central*, in pratica un po' di spazio nel corridoio fra pacchi e merci varie, cosa tra l'altro non sempre permessa.

Trasporto aereo

Soluzione valida e nemmeno troppo costosa è optare per l'aereo, con il valore aggiunto di uno sguardo dall'alto sulla cordigliera andina o sulla distesa verde del bassopiano. Durante la stagione delle piogge da dicembre a marzo i voli possono subire ritardi e cancellazioni a causa delle condizioni atmosferiche.

Le compagnie che operano su rotte nazionali sono: Boliviana de Aviación www.boa.bo o semplicemente BoA, che ha sostituito il Lloyd Aéreo Boliviano come compagnia di bandiera e ha iniziato a operare anche su tratte internazionali. Vi sono inoltre la TAM (Transportes Aéreos Militares) (www.tam.bo) e compagnie minori come l'Amazonas (www.amazonas.com). Le due ultime, dotate di piccoli aerei, raggiungono destinazioni di particolare interesse turistico, come il Parco Madidi, mentre altre compagnie private effettuano voli charter con monomotori da cinque posti o bimotori da dieci-quindici posti.

Trasporto ferroviario

È stato privatizzato e alcune linee sono state soppresse, ma gli orari e i tempi di percorrenza sono ora più affidabili. Meglio optare per il pullman o superpullman, treno rapido con carrozze di prima e seconda classe e ristorante, che sulla linea Santa Cruz-Quijarro si chiama *ferrobús*, su quella Oruro-Villazón *Expreso del Sur*. Piuttosto lenti i treni locali e lentissimo il *tren mixto* con carrozze merci e passeggeri.

La Rete Occidentale corre in un magnifico scenario collegando con quattro corse settimanali Oruro a Uyuni in circa otto ore e prosegue poi per Tupiza e Villazón (frontiera argentina); c'è un collegamento settimanale fra Uyuni e Ollagüe (frontiera cilena), dove si cambia treno per raggiungere Calama e proseguire poi in bus per Antofagasta. La Rete Orientale collega Santa Cruz a Puerto Quijarro nel Pantanal (frontiera brasiliana) e a Yacuiba (frontiera argentina). Il servizio viaggiatori sulla famosa "ferrata del diavolo" tra Arica e La Paz è stato sospeso nel 2005, ma, anche se il completamento della strada asfaltata rende più conveniente l'uso dell'autobus, sembra che la Compagnia Statale cilena intenda riattivarlo.

Trasporto fluviale

I fiumi Ichilo, Mamoré, Beni, Madre de Dios e Guaporé sono navigabili, da sempre utilizzati come vie di collegamento e nella stagione delle piogge sono talvolta le uniche possibili. Pochissimi i servizi turistici, la rotta più frequentata è quella che in tre-cinque giorni (ma dipende dalla stagione e ci vuole circa il doppio se controcorrente) collega Trinidad a Villaroel nel Chapare. Si può noleggiare una barca a motore o, con un po' di spirito d'adattamento, si può cercare un passaggio sulle barche adibite al trasporto merci: anche se con qualche disagio, è un modo tranquillo ed economico per esplorare il bassopiano. Anche sul lago Titicaca, soprattutto fra Copacabana, Huatajata e l'Isola del Sol, incrociano barche, motoscafi e aliscafi di agenzie e di privati.

■ **TURISMO AVVENTURA**

La Bolivia, con un vasto territorio ancora vergine e una grande diversità d'ambienti, offre innumerevoli possibilità a chi voglia coniugare sport e natura. Ci sono tour operator specializzati, ma le infrastrutture sono ancora scarse e quindi serve un discreto spirito d'adattamento, il che per gli amanti dell'avventura è probabilmente un ulteriore elemento di fascino. L'attrezzatura tecnica per escursioni e scalate, come per i percorsi in MTB e le discese di rafting, può essere fornita dalle agenzie organizzatrici.

Molto amplia la scelta dei **trekking**, di cui molti in discesa, ma non per questo da affrontare senza adeguata preparazione. I più conosciuti scendono dalla Cordigliera Real attraverso Los Yungas lungo antichi sentieri inca e preinca, come il Camino del Takesi ancora ben conservato (2 gg) e il Choro (3 gg.), ma belli anche i meno famosi Yunga Cruz (3 gg.) a fianco dell'Ilmiani, e il Mapiiri trek (7 gg.) nella zona di Sorata, o altri che scendono nel Parque Nacional Madidi da Pelechuco o Apolo (8 gg.). Sono possibili anche trekking della Cordigliera Real lungo splendide vallate e alti passi fra la gente aymara, il Circuito dell'Ilampu (7 gg.) con partenza da Sorata o un trekking nella remota Cordigliera Apolobamba (5 gg.) da Charazani o Curva a Pelechuco, terra dei medici Kallawayaya dove resistono fra la popolazione costumi e tradizioni e si attraversa un'area protetta con alta densità di vigogne e condor.

Alla portata di tutti la passeggiata di mezza giornata nell'Isola del Sol. Si sviluppano invece in ambienti completamente diversi il trekking nella regione del río Grande lungo la *Ruta del Che*, quelli nei dintorni di Sucre fra i villaggi jalq'a e altri nel Parque Nacional Toro Toro sulle orme dei dinosauri. Nella selva poi si possono organizzare escursioni o vere e proprie esplorazioni con base a Rurrenabaque (Parque Nacional Madidi e Reserva de Biosfera y Territorio Indigeno Pilon Lajas), El Porvenir (Reserva Biosférica del Beni), Perseverancia (Reserva de Vida Salvaje ríos Blanco y Negro), Samaipata e Buena Vista (Parque Nacional Ambaró) e nel lontano Parque Nacional Noel Kempff Mercado.

Per gli alpinisti, o meglio gli andinisti, la Cordigliera Real, oltre ad essere facilmente raggiungibile da La Paz, offre un ampio ventaglio di **ascensioni** spettacolari: l'Huayna Potosí (6.088 m) (2 gg.), ritenuto uno dei "seimila" tecnicamente più facili al mondo, il gruppo del Condoriri con il Pequeño Alpamayo (5.400 m), utile per acclimatarsi e infine l'Ilmiani (6.462 m) con le sue tre cime e l'Ilampu

(6.362 m), tecnicamente più impegnativi. Altre magnifiche opportunità offrono le remote Cordigliere Apolobamba e Quimza Cruz e i vulcani della Cordigliera Occidentale, primo fra tutti il Sajama (6.542 metri). Un appunto relativamente all'altezza delle montagne: in Bolivia sembra essere un segreto di stato su cui tutti fanno supposizioni, ma non c'è alcuna certezza... quindi una certa approssimazione è inevitabile! La stagione migliore per affrontare le cime va da maggio a settembre, quando il tempo è più stabile e la neve più compatta grazie alle temperature più rigide. Importante è fare un periodo di acclimatazione e affidarsi a guide competenti. Per quanto riguarda lo sci, il mitico ski-lift più alto del mondo sul Chacaltaya non è più in funzione perché il ghiacciaio si è completamente ritirato.

Sempre rimanendo in tema di montagna, eccellenti sono le opportunità per gli amanti della **mountain bike**: la WMDR (*world most dangerous road*) da La Cumbre a Coroico e altre discese nei dintorni di La Paz (Huayna Potosi, Chacaltaya, valle de Zongo), la zona di Los Yungas intorno a Coroico, la discesa verso Sorata, l'area dei salares e le quebradas di Tupiza.

In Bolivia non c'è il mare, ma per gli appassionati di sport acquatici c'è la possibilità di giri in **kayak** sul Titicaca circumnavigando l'Isola del Sol (4 gg.) e di **rafting** lungo il río Coroico o il più impegnativo río Tuichi. Per chi vuole vivere l'esperienza unica della discesa dei fiumi amazzonici, che qui sono ancora più interessanti perché stretti e con le rive scarsamente abitate, vi è invece la possibilità di **navigazione**, in particolare sul río Beni per arrivare a Rurrenabaque e sul río Ichilo e Mamoré.

Passeggiate a cavallo sono possibili soprattutto nella zona di La Paz, Samai-pata e Tupiza, nel Pantanal e nelle tante *estancias ganaderas* dell'Oriente.

La Bolivia, con le sue oltre 1.300 specie di uccelli (il 43% di quelle sudamericane di cui molte endemiche e alcune tuttora sconosciute) è poi un paradiso per il **birdwatching**. In particolare la zona di Los Yungas ad Apa Apa, il Parque Nacional Madidi, la zona sud e nord del Parque Nacional Ambaró, le *pampas* del Beni e il Pantanal, ma anche le lagune dell'altopiano, sono l'habitat di molte specie rare. Come sanno tutti gli appassionati, il momento migliore per osservare gli uccelli è sempre il mattino e strumento indispensabile è il binocolo.

■ VIAGGIATORI DISABILI

La Bolivia, come molti altri paesi dell'America del Sud, è ancora impreparata ad accogliere viaggiatori con disabilità motorie: molti sono gli ostacoli per le carrozzine, sia sui marciapiedi, spesso ingombri di mercanzie e pieni di buche, sia negli hotel dove mancano rampe di accesso, ascensori e bagni sufficientemente ampi, ad eccezione che in quelli degli hotel più lussuosi e moderni. Anche la gente è piuttosto impreparata all'idea di un disabile turista, d'altra parte l'idea stessa del viaggio per turismo non fa ancora parte delle abitudini e della cultura di molta parte della popolazione boliviana.

■ SICUREZZA INTERNA

La Bolivia è un Paese relativamente sicuro se paragonato ad altri paesi dell'America del Sud. L'acuirsi della crisi economica e la diffusa povertà hanno

però reso più frequenti scippi e aggressioni, soprattutto nelle grandi città e nei luoghi affollati quali mercati e stazioni degli autobus. È bene portare sempre con sé il passaporto o una fotocopia, l'indirizzo dell'hotel e i numeri di telefono per le emergenze. In caso di perdita dei documenti, sporgere denuncia alla Polizia Turistica e rivolgersi alla propria Ambasciata. Utilizzare solo servizi di imprese di taxi autorizzate. Diffidare di chi vi chiede i documenti dichiarandosi un poliziotto e chiedere sempre le credenziali.

Se la Bolivia è storicamente estranea ai movimenti di guerriglia, non si può dire lo stesso per la conflittualità sociale: frequenti sono scioperi e blocchi stradali, manifestazioni che, pur non essendo rivolte contro i turisti, possono tuttavia ostacolare il traffico su tutto il territorio nazionale e causare ritardi e modifiche degli itinerari.

Evitare la zona di frontiera con il Cile ove non vi siano strade pubbliche, sentieri e valichi di confine ufficiali, perché minata. Non dimenticare che l'uso e il traffico di droga sono reati puniti severamente in Bolivia.

Un problema serio è l'alcolismo, mentre l'uso di droga è meno diffuso che in Europa, ma particolare attenzione richiedono le zone di coltivazione di coca soprattutto nel Chapare. Se si utilizzano mezzi pubblici per andare dal Chapare verso il confine brasiliano, chiudere sempre il bagaglio con un lucchetto per evitare di diventare involontari "corrieri" di cocaina. In Bolivia si vendono e si utilizzano normalmente confezioni di bustine di mate de coca, un innocuo infuso di foglie, la cui importazione è tuttavia vietata negli Stati Uniti e nell'Unione Europea.

Proibito anche il commercio dei reperti archeologici.

Numeri di telefono d'emergenza: Polizia : 110, Urgenze mediche : 118.

Per gli aggiornamenti sulla sicurezza nel paese può essere utile consultare i siti informativi del Foreign Office britannico <http://www.fco.gov.uk/travel> e del Dipartimento di Stato USA <http://travel.state.gov/travel>.

■ QUANDO ANDARE

La Bolivia è situata nell'emisfero australe e di conseguenza le stagioni sono invertite rispetto all'Italia. I mesi più freddi sono da giugno a settembre, ma le oscillazioni stagionali di temperatura sono minime, meno di 10°, a causa della vicinanza all'equatore, mentre sono notevoli le escursioni termiche fra il giorno e la notte, specie sull'altopiano. Il clima è regolato soprattutto dall'altitudine, tanto da presentare alla medesima latitudine regioni calde nel bassopiano, temperate nelle valli e fredde sull'altopiano. Il clima del bassopiano è tropicale, con una temperatura media di 22°-25°, con punte di 45° e oltre nel Chaco. La temperatura si abbassa di circa 0,55° ogni 100 metri di dislivello, così che bastano poche ore d'auto per cambiare clima ed ecosistema. Il clima dell'altopiano è piuttosto rigido, con valori che non superano i 20°, si aggirano mediamente intorno ai 10° e per molti mesi l'anno scendono sotto zero di notte, raggiungendo i meno 25°-30° nelle zone più esposte.

L'aspetto che più caratterizza il clima è l'alternarsi della stagione secca, quella invernale da maggio ad ottobre, con quella estiva e piovosa, da novembre ad aprile, con il massimo delle precipitazioni da dicembre a marzo. Le temperature

più basse sono in giugno e luglio, quando nella regione andina ci possono essere anche forti nevicate che costringono alla chiusura di strade, mentre sono leggermente più alte in agosto. Le piogge, più abbondanti nella regione settentrionale, sono scarse in quella meridionale e nel Chaco. Ne Los Yungas a est di La Paz e nella pianura settentrionale coperta da foresta pluviale, i venti trasportano nuvole cariche d'umidità che, tratteneute dalle pendici della Cordigliera Orientale, provocano acquazzoni durante tutto l'anno. Da giugno a settembre, nei bassopiani orientali i *surazos*, venti freddi generati nell'Antartide, si scontrano con masse d'aria calda e portano piogge saltuarie con un forte e improvviso abbassamento della temperatura. Generalizzando possiamo affermare che la stagione secca, in particolare i mesi di settembre-ottobre con temperature più piacevoli anche sull'altopiano, sono i migliori per viaggiare, offrendo cieli tersi oltre a una buona percorribilità delle strade. Durante la stagione delle piogge di norma non ci sono problemi per muoversi sull'altopiano: le lagune offrono la massima concentrazione di fenicotteri e il salar parzialmente allagato regala paesaggi di assoluta magia (ma attenzione perché quando è completamente allagato, in genere in gennaio-febbraio, è impossibile attraversarlo). Nel bassopiano le abbondanti precipitazioni rendono invece impraticabili le strade e moltiplicano gli insetti, ma è questo il periodo più adatto per godere lo spettacolo delle pianure allagate e delle magnifiche cascate nel remoto Parque Nacional Noel Kempff Mercado, vicino al confine brasiliano, raggiungibile anche in volo. Inoltre questi sono i mesi in cui, grazie all'abbondanza d'acqua, la navigazione sui fiumi è più facile e il tropico offre un'incredibile varietà di frutta.

■ COSA METTERE IN VALIGIA

La varietà dei climi della Bolivia fa sì che l'abbigliamento spazi dal costume da bagno alla giacca a vento in piumino, quindi la scelta migliore rimane quella di vestirsi "a strati". Si consigliano una giacca in goretex e indumenti caldi, scarpe comode (o scarponcini per il trekking), mantella, pantaloni lunghi in cotone e in tessuti termici, camicie a manica lunga e t-shirt, cappello per il sole, occhiali da sole. Per chi visita le lagune e i salares, consigliato un sacco a pelo di tipo invernale, calze, berretto e guanti di lana. Sempre utile uno zainetto per le escursioni, cintura portadocumenti, un lucchetto e un sacco coprizaino per proteggere il bagaglio. Non dimenticare una torcia con batterie di ricambio (utile nei rifugi senza luce e per eventuali visite in miniere), un coltellino multiuso e una crema protettiva per il viso e le labbra. Per chi volesse fare del trekking o ascensioni, l'attrezzatura alpinistica è fornita dalle agenzie specializzate o può essere noleggiata in alcuni negozi di La Paz, numerosi nella calle Illampu. Soprattutto chi prevede di visitare i parchi non dimentichi il binocolo.

■ DISPOSIZIONI SANITARIE E PRECAUZIONI

La maggior parte degli itinerari boliviani si svolgono sull'altopiano, dove le basse temperature e la scarsità demografica riducono i rischi sanitari classici del viaggiatore. Tuttavia sempre più frequente è l'inclusione di itinerari nel bassopiano, dove i rischi sono diversi e in parte simili a quelli amazzonici: occorre sempre valutare la specifica area visitata, innanzitutto rispetto al rischio di malaria e di febbre gialla.

Per entrare in Bolivia non è richiesta alcuna vaccinazione, anche se sono consigliate le vaccinazioni antitifica, antiepatite e antitetanica. La vaccinazione contro la febbre gialla non è obbligatoria, ma richiesta a coloro che giungono da zone infette, quali l'Amazzonia brasiliana e peruviana o vogliono entrare in Brasile: la vaccinazione, che ha una copertura di dieci anni, è tuttavia vivamente consigliata a chi voglia visitare le zone tropicali a nord e a est del paese.

Il rischio di malaria, soprattutto nella forma benigna da *Plasmodium vivax* (consigliata la profilassi con cloroquina), esiste tutto l'anno al di sotto dei 2.500 metri nei dipartimenti del Beni, Pando, Santa Cruz, Tarija e nelle province di Lacareja, Rurrenabaque, Nord e Sud Yungas del dipartimento di La Paz; il rischio è invece minore nei dipartimenti di Cochabamba e Chuquisaca (Sucre). Il più grave rischio di malaria da *Plasmodium falciparum* (consigliata la profilassi con meflochina) è confinato all'Amazzonia al confine con Perù e Brasile (esiste nel Pando e nel Beni, soprattutto nelle località di Guayaramerín, Riberalta e Puerto Rico). Nei dipartimenti del Pando, del Beni e nell'area del Chapare sono stati registrati anche casi di dengue, un virus trasmesso da una zanzara che, a differenza dell'anofele portatrice della malaria, è attiva durante il giorno anche nelle aree urbane: come per la malaria si consiglia quindi di usare repellenti sulla pelle, insetticidi e zanzariere, ma soprattutto vestiario che non lasci troppe parti scoperte. In generale, la patologia più frequente è comunque quella intestinale (dalla diarrea del viaggiatore alla gastroenterite da tossinfezione alimentare, fino alle enterocoliti da shigelle e salmonelle) per la quale valgono innanzitutto le note raccomandazioni comportamentali (mangiare solo cibi freschi e cotti di recente, bere solo bevande sigillate, evitare il ghiaccio, sbucciare la frutta, ecc.); in caso di diarrea si consiglia prima di tutto di riequilibrare i liquidi persi con un prodotto reidratante o acqua zuccherata e sali, riservando ai casi più severi il ricorso ad antibiotici.

Sono anche possibili altre forme di parassitosi (*Leishmania* del Nuovo Mondo, Tripanosomiasi Americana) dovute a organismi, principalmente insetti, che possono inoculare nel sangue umano gli agenti patogeni delle malattie. Per evitare tali rischi sono comunque sufficienti le consuete norme igieniche e le normali precauzioni: non camminare scalzi, non bagnarsi nei fiumi e in acque stagnanti, coprirsi la pelle in zone ricche di vegetazione, non pernottare in abitazioni rurali, trattare con cautela gli animali che non si conoscono, inclusi i cani possibili portatori di rabbia. L'AIDS è meno diffuso che nel confinante Brasile, ma è opportuno fare attenzione anche nel caso ci si debba sottoporre a cure ospedaliere. Nel caso è consigliabile rivolgersi a cliniche private, che offrono in genere un'assistenza migliore degli ospedali pubblici. Difendersi dai raggi ultravioletti con creme solari, cappelli e occhiali scuri perché a queste quote l'atmosfera non riesce a schermare le radiazioni come in pianura.

Infine, è bene ricordarsi di stipulare, prima della partenza, un'assicurazione contro infortuni e malattie, portare con se una piccola scorta di medicinali e non dimenticare creme protettive per il sole, i cui raggi sono molto forti a causa dell'alta quota e della rarefazione dell'aria. Può essere utile consultare i seguenti siti: www.viaggiasesicuri.mae.aci.it, www.travelmedicine.it.

Problemi d'alta quota

“Nel dubbio... scendere”

Ad alta quota l'organismo umano è sottoposto ad una serie di sollecitazioni che possono indurre malessere e in qualche caso scompensi acuti. Soprattutto i turisti, in quanto non fisiologicamente adattati alle elevate altitudini, sono soggetti ad una serie di disturbi di varia gravità, compresi sotto la denominazione "mal di montagna" o *sorojche*. Ne è responsabile l'altitudine, che determina un minor apporto d'ossigeno, riducendo la capacità dell'aria alveolare di saturare l'emoglobina. Tale deficit è compensato da un aumento del volume di scambio aria-sangue, incrementando la frequenza degli atti respiratori e dei battiti cardiaci, che a loro volta determinano un incremento dei valori della pressione arteriosa. Questo scompenso è più frequente in occasione di rapide ascese in quota, ma è scatenato anche dallo stress, come nei programmi troppo intensi, dallo sforzo fisico e dalla disidratazione da sudorazione, come nei trekking. La carenza di ossigeno aggrava i sintomi di malattie croniche come l'ipertensione, lo scompenso cardiaco, le broncopneumopatie e soprattutto l'asma, che costituiscono le uniche controindicazioni alle escursioni in alta montagna, così come pure il diabete e la gravidanza a termine in assenza di sorveglianza medica.

Mal di Montagna Acuto (AMS - Acute Mountain Sickness)

Il mal di montagna colpisce il 30% delle persone a 3.500 metri ed il 50% a 4.500 metri, ma una quota di fortunati (25% della popolazione), definibili come "rapidi acclimatatori", ne è indenne. In generale si tratta di un problema da non enfatizzare, in quanto di norma caratterizzato da sintomi lievi e passeggeri che tendono a regredire spontaneamente in 24/48 ore e migliorano scendendo di quota e somministrando ossigeno, antiinfiammatori e diuretici. Non è però neppure da sottovalutare, perché comunque richiede un intervento tempestivo.

Sintomi

- cefalea intensa soprattutto frontale;
- nausea e vomito;
- spossatezza e senso di mancamento;
- difficoltà di respiro (migliora seduti);
- in qualche caso tachicardia.

Questi sintomi possono insorgere dopo circa 7-12 ore dall'arrivo in quota e durano un paio di giorni, ma potrebbero insorgere in modo imprevisto anche a distanza di giorni quando si delineano condizioni di scompenso. In particolare la cefalea e la nausea debbono costituire un campanello d'allarme, perché in quota quasi sempre indicativi.

Prevenzione

In primo luogo occorre garantire una congrua acclimatazione, prediligendo itinerari che salgano gradatamente o prevedano soste dopo l'atterraggio;

per i trekking oltre i 3.500 metri è bene salire gradualmente di 500 metri al giorno, soprattutto se si prevede di dormire in quota. Poiché il mal di montagna è favorito da uno sforzo fisico intenso, un buon allenamento è utile perché diminuisce l'affaticamento.

Terapia

-Riposo per 1-2 giorni;

-Adottare un'alimentazione energetica ma facilmente digeribile, soprattutto la sera; meglio eliminare grassi e proteine dalla dieta a vantaggio dei carboidrati;

-bere abbondantemente acqua e liquidi ricchi in sali minerali (brodo, thè, caffè abbondantemente zuccherati, succhi di frutta, reintegratori salini) per assicurare una buona diuresi. Localmente utilizzato il *mate de coca*, indicato per la capacità di ridurre proprio la frequenza respiratoria e cardiaca. Anche a questo scopo i locali usano masticare foglie di coca. Senz'altro da bandire alcolici e sigarette.

-La profilassi farmacologica può essere effettuata, previo parere medico, con un blando diuretico come l'acetazolamide (Diamox), che, con la sua azione acidificante contrasta l'alcalosi metabolica. Se ne deve astenere chi è allergico ai sulfamidici (in caso di intolleranza si può utilizzare il desametasone). Nelle farmacie locali si possono acquistare le *sorojche pills*, sulla cui validità si hanno giudizi non uniformi. Controindicati invece i cardiotonici e gli spray nasali antistaminici per la loro azione tachicardizzante ed ipertensiva, nonché sonniferi, analgesici e psicofarmaci.

- In caso di sintomi più severi praticare l'ossigenoterapia ed ove possibile scendere di quota, giacché spesso anche la perdita di soli 500 metri può rivelarsi risolutiva e consultare un medico perché in qualche raro caso sono possibili gravi complicanze.

■ **COME COMPORTARSI**

Tranquilo è il termine più usato dai boliviani come invito ad uniformarsi ai lenti ritmi di vita locali, seguito da *ahorita*, "fra poco", e *mañana*, "domani" o in un futuro vago. Dimentichiamo quindi la fretta e i programmi troppo intensi, anche perché, soprattutto in quota, manca proprio il fiato... e nel caso di un appuntamento è bene precisare se s'intende "l'ora boliviana", il che significa un ritardo di almeno mezz'ora.

Le popolazioni andine, e soprattutto gli aymara, sono più chiuse, le popolazioni dell'Oriente più scherzose e conviviali, gli indigeni sempre molto dignitosi. Non è sempre facile, soprattutto sull'altopiano, instaurare rapporti amichevoli con i locali e vincerne la comprensibile diffidenza verso i *gringos*, termine generico per indicare gli stranieri bianchi. Un'eccessiva ingerenza nella politica nazionale e discusse campagne di eradicazione della coca hanno creato un diffuso senso di risentimento nei confronti degli Stati Uniti, per cui è opportuno far emergere la propria "latinità" e comunicare preferibilmente in spagnolo. Molto diffuso è il tu, più formale l'*usted*, che corrisponde al nostro "Lei". Nei villaggi dell'altopiano molti indigeni parlano solo quechua e aymara, due lingue sinceramente piuttosto

ostiche: chi desiderasse apprendere qualche frase per instaurare un minimo di comunicazione, può trovare sul mercato minidizionari e frasari quechua/aymara-inglese/spagnolo. Un linguaggio universale è quello del *futbol*: parlare di calcio sorseggiando una birra abbatte ogni barriera linguistica e culturale.

La Bolivia, soprattutto quella dei villaggi dell'altopiano, rimane un paese piuttosto conservatore e gli uomini sono fondamentalmente maschilisti. Se gli stranieri non passano inosservati, le straniere attraggono ancor maggiormente l'attenzione ed è bene, soprattutto nelle zone rurali, vestirsi con riguardo alle abitudini locali. Le donne possono tranquillamente viaggiare sole, con le normali precauzioni, soprattutto la notte. Anche per gli omosessuali vale la regola della discrezione evitando l'ostentazione.

Informazioni generali

■ DOVE DORMIRE E MANGIARE

Vi è un'ampia gamma di scelta di alberghi nelle città maggiori, mentre nei centri minori l'offerta è più limitata e le sistemazioni spesso semplici. Si trovano confortevoli stanze doppie con bagno per una trentina di dollari e raramente si spendono più di 100 dollari; i prezzi salgono nelle grandi città o per hotel moderni e antiche dimore ristrutturate, quali il Radisson di La Paz, il Portales di Cochabamba o Los Tajibos di Santa Cruz, tutti di livello internazionale. Le stanze singole spesso costano come le doppie e i prezzi aumentano in occasione delle feste di grande richiamo, caso in cui è consigliabile prenotare. Poco diffuso è il riscaldamento, anche nelle regioni fredde dell'altopiano, mentre quasi ovunque c'è l'acqua calda.

Hotel è il nome generico usato per alberghi di buon livello che possono avere fino a cinque stelle, *hostal* e *residencial* è la categoria di livello intermedio che in genere offre un buon rapporto qualità-prezzo, mentre *alojamiento* o *posada* sono le sistemazioni più economiche. *Apart-Hotel*, una specie di residence, può essere conveniente per piccoli gruppi o famiglie. *Cabaña* è invece un *bungalow* in zone di vacanza, *refugio* è un rifugio nei parchi o in zone selvagge dell'altopiano, spesso dotato solo dei servizi essenziali, mentre se ci si accampa su amache lungo i fiumi, come spesso accade nelle escursioni in Amazzonia, si parla di *campamento*. Per evitare situazioni spiacevoli è bene sapere che *motel* è il termine usato per gli alberghi a ore. Altri termini utili sono: *habitación simple*, *doble* o *triple*, con *dos camas* o con *cama matrimonial*, *baño privado* o *común* (stanza singola, doppia o tripla, a due letti o matrimoniale, bagno privato o in comune).

■ COSA MANGIARE E BERE

Cibi

Molti alimenti importanti della nostra dieta, come la patata, il pomodoro, il mais, la zucca, il peperoncino e innumerevoli varietà di frutta, sono originari dell'America del Sud e ancora oggi sono ingredienti fondamentali della cucina boliviana, diversificata soprattutto in base alle due grandi aree geografiche del paese, l'altopiano e il bassopiano. Ogni regione possiede però le sue specialità.

Alla base dell'alimentazione delle popolazioni andine vi sono le patate in tutte le loro varietà e colori, compreso il *chuño* e la *tunta* (patate disidratate nere e bianche) e il *camote* (patata dolce). Fra i cereali vi sono tutte le varietà di mais, anche con grani molto grandi fra cui il *choclo* e il *mote*, e naturalmente *trigo* (frumento), *cebada* (avena) e *arroz* (riso). Sempre più diffusi anche all'estero la *quinua* e l'*amaranto*, due pseudocereali, grani andini ad alto contenuto proteico e privi di glutine.

Anche se nel clima umido dell'oriente boliviano cresce di tutto, base della dieta è la manioca o *yuca* (*Manihot esculenta*), un tubero ricco di amido e povero di proteine, farinoso e piuttosto insipido, mangiato fritto o bollito. Diffuse le banane (*platano*), sia come frutto, che nella varietà da cuocere. In tutto il Paese si fa ampio uso di peperoncino: l'*aji*, giallo o arancione di grandezza media ed essiccato, e il *locoto* dal colore rosso intenso con semi scuri, consumato sia fresco che come ingrediente della *llajua*, una salsa piccante di pomodoro e peperoncino sempre presente in tavola.

I boliviani amano la carne e gli allevamenti di bovini del bassopiano forniscono ottimo manzo (*res*) mentre sull'altopiano si fa maggior uso di carne di lama (*llama*) e agnello (*cordero*). Diffuse sono le carni di pollo, maiale (*chancho*) e, soprattutto al tropico, di armadillo (*tatú*), di un roditore (*jochi*), di tartaruga (di cui si mangiano anche le uova) e di altri animali selvatici spesso protetti, per cui è meglio informarsi prima di ordinare una consumazione.

La pasta boliviana non è di grano duro e tradizionalmente si tosta in forno e viene usata in zuppa o come contorno, ma per il nostro gusto risulta scotta.

I pasti principali sono tre, la colazione (*desayuno*), il pranzo (*almuerzo*) e la cena (*cena*), ma frequenti sono gli spuntini, soprattutto a metà mattina, a base di *empanadas*, specie di panzerotti cucinati al forno o fritti e farciti con carne o formaggio, o di *salteñas*, farcite con pollo o manzo, cipolle, patate, uovo, olive e spezie e cucinate al forno, o di *tucumanas*, simili, ma fritte. Altri tipici spuntini sono i *rellenos*, sorta di crocchette di riso, patate o banana con ripieno di carne e le *humitas* avvolte nelle foglie del mais, cotte al forno o al vapore e ripiene di crema di mais e formaggio, più dolci se con l'aggiunta d'uva passa o più piccanti se con *aji*. Diffuso nelle valli è l'*api*, una sorta di *porridge* dolce, liquido e caldo, a base di mais servito con una pasta fritta (*pasteñ*). Al tropico si mangia l'ottimo *cuñapé* con farina di manioca e formaggio cucinato al forno o lo *sonso*, uno spiedino alla brace sempre con manioca e formaggio e il delizioso *pan de arroz* al forno, con gli stessi ingredienti e l'aggiunta di farina di riso.

Un pasto può essere *a la carta* (a scelta) oppure *el menú* (diverse portate a prezzo fisso). Per uno spuntino si può andare in una *confitería* o *pastelería* o in una *heladería*, dove normalmente servono anche pasti veloci, o al mercato in un chiosco per un'ottima macedonia (*ensalada de fruta*) o in un *comedor* per un piatto più sostanzioso ed economico. I *fast food*, cessato l'entusiasmo iniziale, non hanno avuto grande successo e pare che la Bolivia sia il solo paese dove la catena McDonald abbia chiuso i battenti. A buon mercato i ristoranti cinesi (*chifas*) e moltissime le pizzerie. Nelle città non mancano ottimi ristoranti di cucina locale e internazionale, diffusi anche quelli vegetariani e le *churrasquerías* con carne alla griglia in stile argentino, soprattutto nell'Oriente.

I primi piatti sono un semplice brodo (*caldo*) o ricche zuppe (*cazuelas*) o una *sopa de quinua*, dall'alto valore nutrizionale o una vellutata di mais (*lagua de choclo*). Tipiche di La Paz sono due zuppe, il *chairo* con *chuño*, carne e mais e il *fricasé*, con carne di maiale e mais. Tipica dell'Oriente è il *locro*, minestra di gallina, patate e uovo, servita con manioca.

Come secondo piatto, a La Paz, è comune il *plato paceño*, adatto ai vegetariani, a base di mais bollito, legumi, patate e formaggio fritto. In Bolivia si fa largo consumo di carne. Il *pique macho*, tipico di Cochabamba, è un piatto piccante a base di carne e salsiccia fritte con patate, pomodoro, cipolla e peperone; il *silpancho* è una sorta di bistecca alla milanese sottile e frita, servita con patate, riso, uovo, salsa di pomodoro e cipolla cruda; la *picana*, tipico piatto natalizio, è carne cotta con vino e accompagnata da patate; l'*anticuchos* è un ottimo spiedino di cuore di manzo e patate; la *salchipapa* sono pezzettini di wurstel mescolati con patate fritte, il *ckocko* è un piatto davvero insolito, tipico di Sucre, a base di pollo cucinato con *chicha*, uvetta, noci, mais e buccia d'arancia; la *sajta* è a base di pollo, patate, cipolla, piselli e salsa piccante, il *charque kan* è carne essiccata, spesso di lama, accompagnata da mais, patate, uovo e formaggio; il *thimpu*, è uno stufato piccante di agnello con patate e riso; infine i *picantes* sono tutti i piatti cucinati con una salsa a base di *ají*, cipolla e pomodoro, con l'aggiunta di *chuño* e carne, in genere pollo. Diffusa è anche la carne di maiale (*chancho* o *lechón*): in cotoletta (*chuleta*) o fritto (*chicharrón*), o stufato (*fricasé*) o in salsiccia (*chorizo*), specialità quest'ultima di Sucre.

Caratteristici dell'Oriente sono i deliziosi *cuñapés*, sorta di panini con formaggio e farina di manioca, il *masaco*, a base manioca o di banana, accompagnato da carne essiccata (*charque*) o formaggio; il *majadito*, riso e carne con banana frita e uovo; il *pacumutu*, carne allo spiedo e manioca, peperoni e cipolla; il *saice*, stufato piccante di carne trita e riso. Diffusa nel bassopiano anche la carne alla griglia, dal *churrasco* alla ricca *parrillada* con diverse varietà di carne accompagnate da un piatto di riso scotto mescolato con formaggio (*arroz con queso*) e *yuca* frita.

I boliviani mangiano tutte le parti dell'animale e alcune non sono gradite al gusto occidentale: per gli stomaci forti ci sono insoliti piatti come il *caldo de cardan*, una zuppa di pene di toro, o pietanze con testicoli (*criadillos*), mammelle di vacca (*ubre*) o la testa di pecora (*rostro asado*), piatto quest'ultimo tipico di Oruro. Ma potete sempre ripiegare su una semplice filetto (*bife de lomo*).

Intorno al Titicaca o lungo i fiumi del bassopiano, si trova buon pesce (*pesca-do*). Tipici del Titicaca, anche se introdotti, sono la trota (*trucha*) e il *pejerrey*, originario del Canada. Buono, ma con molte spine è il *sábalo*, mentre il *dorado*, il *pacú* e il *surubí* (pesce gatto) sono in tranci, ottimi alla griglia. Gustoso anche il *piraña* fritto o in zuppa, tipico dell'oriente. Piatto peruviano, ma diffuso anche in Bolivia è il *cebiche*, pesce crudo tagliato a strisce e marinato con limone, peperoncino e cipolle.

Come contorno diffusi sull'altopiano patate e mais (*choclo*, chicchi di mais bianco gigante), nel bassopiano riso, banane fritte verdi o mature (*platanos*), manioca (*yuca*) e cuore di palma (*palmito*).

Le torte sono eccessivamente elaborate, come dolce è forse preferibile una delle

tante varietà di frutta tropicale come ananas, manghi e papaye, ma anche frutti insoliti come la delicata chirimoya e il tumbo dal sapore agrodolce. A Sucre non dimenticate di provate l'ottimo cioccolato *Taboada* o *Para Ti*.

L'alcol non manca mai, sia nelle cerimonie sacre, che nelle *fiestas*. La tradizione vuole che prima di bere si ringrazi *Pachamama*, la madre terra, versandone qualche goccia al suolo, così come per benedire un oggetto si spruzza con dell'alcol, cioè si *ch'alla*. In mancanza d'altro, soprattutto fra i minatori, è diffusa l'abitudine di bere anche alcol puro, marca *Ceibo*, sulle cui bottiglie è scritto *potable* e *buen gusto...*

Bevande

Fra le bevande alcoliche quella tradizionale, risalente all'epoca inca e diffusa soprattutto nelle valli, è la *chicha*, un distillato ricavato in genere dal mais fermentato e venduto nelle *chicherias*, che a Cochabamba sono segnalate da un palo con uno straccio bianco in cima. Forse sarebbe meglio non conoscere il modo tradizionale di produrla, piuttosto pittoresco, anche se oggi molta - ma non tutta - è fatta industrialmente: si mastica il mais e lo si sputa, per permettere agli enzimi della saliva di farlo fermentare, facendolo poi bollire a lungo in grandi vasi di terracotta. Popolarissima la birra bionda (*cerveza*), di cui esistono diverse marche nazionali. Le migliori sono la *Paceña* di La Paz, diffusa in tutto il paese, l'*Huari* di Oruro e la *Potosina* di Potosí, ma ottime anche la *Taquña*, la *Sureña* e la *Tropical Extra*.

Meno diffuso il vino: sul mercato si trovano il vino cileno, l'argentino e quello prodotto a Tarija, dove si distilla anche una specie di grappa, il *singani*, servito puro o con della *Seven Up* (*chuffay*). I primi vitigni furono piantati dai missionari nel 1600, ma la produzione industriale di vino risale alla fine del secolo scorso. I collezionisti saranno felici di sapere che in Bolivia si produce il vino più alto del mondo, marca "La Concepción-Cepas de Alturas", prodotto da vigneti situati tra i 1.700 e i 2.300 metri. Hanno un grado alcolico moderato e caratteristiche peculiari dovute alla maggiore radiazione solare e alla maggior differenza termica data dall'altitudine. Le principali *bodegas* sono: Kohlberg, Casa Grande, La Concepción, Campos de Solana, Magnus e Aranjuez, tutte situate nell'area di Tarija. Informazioni alla pagina web www.vinosdealtura.com, dove si trovano anche informazioni per seguire *la ruta del vino* nella Valle de Santa Ana.

Passando a prodotti meno alcolici, la *garapiña* è una *chicha* con gelato alla cannella, mentre *bicervecina* è una birra scura con cui si fa il *batido*, un frappè all'uovo. Bevande non alcoliche o *refrescos* sono il *mocochinchi*, servito con una pesca disidratata sul fondo, il succo di tamarindo e quello di canna da zucchero spremuto fresco. Ci sono poi i prodotti industriali, chiamati *sodas*, fra cui, oltre alle classiche marche internazionali, vi sono prodotti nazionali come la *Salvietti* e la *Mendocina*. Recentemente è stata lanciata la *Coca Colla*, una bevanda che riprende il termine "collas", soprannome delle popolazioni che vivono a ridosso delle Ande ed è ottenuta dalle foglie di coca: una versione più autentica della *Coca Cola* statunitense, che sembra non utilizzi più il proibitissimo ingrediente originale!

Ottimi i succhi di frutta (*jugos* o *licuados* con acqua o latte) e le spremute (*zumos*). E per il *sorojche*, il mal di testa dovuto all'altitudine, niente di meglio

di un *mate de coca* o di un *trimate* di camomilla, anice e coca (si chiama *mate* qualsiasi tipo di infusione).

Molto comune è il caffè solubile, ma ne Los Yungas si trova il caffè di produzione locale con cui si fa un concentrato da allungare con acqua calda, dall'ottimo aroma, ma un po' troppo diluito per il gusto italiano; nei villaggi si usa anche la buccia e la polpa che circonda il chicco per fare un infuso chiamato *sultana*. E per chi non può rinunciare a un buon caffè, nelle città maggiori si trova sempre più facilmente anche l'espresso.

■ **COSA ACQUISTARE** (cenni sull'artigianato e sui prodotti tipici)

La principale tradizione artigianale, risalente al periodo preinca, è quella tessile. I maggiori centri di produzione di tessuti tradizionali sono nell'area di Charazani nella Cordigliera di Apolobamba, nei villaggi di Potolo, Tarabuco e Candelaria nei pressi di Sucre e intorno a Potosí. Gli splendidi musei tessili di La Paz e di Sucre danno un'idea della raffinatezza raggiunta. Anche se la produzione è oggi finalizzata soprattutto alla vendita e ha subito inevitabili adattamenti per adeguarsi al mercato, molti artigiani continuano a produrre tessuti con i sistemi tradizionali.

Bellissimi sono anche gli scialli, le sciarpe e i maglioni in alpaca o nella più rustica lana di pecora, tinti con colori naturali e lavorati a mano con motivi tradizionali o moderni, in vendita soprattutto nei negozi di La Paz. La lana di alpaca non contiene lanolina, non infeltrisce e non provoca allergie, ha ottime caratteristiche termiche e si trova in molte tonalità di colori naturali. Vi sono tre tipi di lana di alpaca: normale, baby alpaca, alpaca misto seta, ovviamente con prezzi diversi ma sempre convenienti. Attenzione però alla qualità che può variare molto e alle imitazioni in lana di pecora e acrilico spacciate come pura alpaca.

Poco usata per capi di vestiario, benché molto morbida, è invece la lana di lama, che richiede uno scarto notevole essendo più grassa. La vigogna, nei soli colori naturali caffè e cammello, è di nuovo in commercio da quando si è riusciti a conciliare produzione e protezione degli animali. La lana disponibile è però poca e quasi esclusivamente destinata all'esportazione per marchi che ne hanno praticamente l'esclusiva, così che anche quando la si trova in vendita non è facile avere la certezza di acquistare un prodotto al 100% autentico e soprattutto che non abbia causato la morte dell'animale. La *manta*, uno scialle di vigogna tipico delle *cholas paceñas*, è talvolta reperibile nei mercati indigeni di La Paz al prezzo di diverse centinaia di dollari.

Elemento imprescindibile dell'abbigliamento indigeno, perché segno d'identità, è il cappello di ogni foggia e materiale: il *chullo* in lana con paraorecchie o la bombetta in feltro o il borsalino tipici delle zone andine e il cappello in paglia bianco con una fascia nera usato dalle donne di Cochabamba.

Nell'Oriente, soprattutto dove fiorirono le Missioni Gesuitiche, si tramanda la tradizione dell'artigianato del legno. Di ottimo livello la produzione di strumenti musicali, fra cui quelli a fiato e i tipici *charangos*. Nei mercati e nei negozi di artigianato si trovano piacevoli oggetti in ceramica colorata, spesso fatti a mano secondo le antiche tecniche senza tornio. Anche la tradizione orafa è molto antica, tanto che i cronisti della *conquista* raccontano degli splendidi arredi dei

palazzi e dei luoghi sacri. Con l'arrivo degli spagnoli, la lavorazione dei metalli preziosi si è sviluppata quasi esclusivamente nel campo degli oggetti sacri o di arredo e ancora oggi si possono acquistare oggetti e monili d'argento soprattutto nei negozi di Potosí.

I coloratissimi mercati, tipici di tutti i Paesi andini, sono ancor oggi i tradizionali luoghi di incontro e di autentico interscambio per la popolazione locale, ma chi ricorda l'insistenza dei venditori nei bazar arabi o negli affollati mercati asiatici, rimarrà stupito dall'atteggiamento distaccato dei venditori, in silenziosa attesa di possibili acquirenti. La grande maggioranza di questo commercio informale è gestito da donne, che sono il sostegno principale della famiglia oppure complementano i magri introiti del marito. Ogni città e villaggio ha il proprio mercato stabile o settimanale. La Paz è praticamente un solo immenso, pittoresco mercato; a Cochabamba la Cancha è una città nella città e ogni giorno della settimana si tiene un mercato in uno dei paesi del circondario; a Santa Cruz, Los Pozos, Ramada e Abasto sono un trionfo di frutta esotica, ma offrono anche cesti in vimini, amache in cotone e articoli in cuoio; infine a Tarabuco, vicino a Sucre, si tiene, ogni domenica uno dei mercati più variopinti dell'America del Sud, rimasto ancora relativamente immutato negli anni, compreso l'atteggiamento scorbutico dei venditori nei confronti dei fotografi.

■ VALUTA, CAMBI, CARTE DI CREDITI E PAGAMENTI

(www.oanda.com/cgi-bin/ncc: sito internet per conversione valute di tutto il mondo)

L'unità monetaria è il *boliviano*, chiamato anche *peso*, diviso in 100 *centavos*.

Aggiornamento cambi a luglio 2013:

100 Bs = 10,850 Euro

1 Euro = 8,810 Bs

1 Dollaro = 6,744 Bs

Le monete attualmente in circolazione sono da 10, 20 e 50 centavos e da 1, 2 e 5 bolivianos. Le banconote attualmente in circolazione sono da 10, 20, 50, 100 e 200 bolivianos.

I bolivianos possono essere cambiati in prossimità della frontiera, ma non hanno circolazione fuori dalla Bolivia. La valuta più facilmente convertibile è il dollaro USA e molti operatori turistici hanno le loro quotazioni in dollari, anche se poi accettano anche euro e la valuta nazionale. Non esiste cambio nero, per strada ci sono *cambistas*, cambiavalute autorizzati, ma è più sicuro cambiare nelle *Casas de Cambio*, mentre in banca non è sempre possibile e comunque è meno rapido. Le carte di credito sono accettate nelle maggiori città, ma spesso soggette ad una piccola commissione. Nei centri più grandi, vi sono sportelli automatici per prelevare con le carte di credito usate sui circuiti internazionali.

È normale discutere il prezzo di acquisti e servizi, ma il già basso costo della vita dovrebbe evitare la ricerca da parte dell'acquirente del prezzo più scontato, anche se un'accanita contrattazione potrebbe far risparmiare qualche boliviano. La mancia è volontaria, generalmente si lascia al ristorante, ma non per un passaggio in taxi.

■ NEGOZI, BANCHE E UFFICI PUBBLICI

I negozi generalmente sono aperti dal lunedì al venerdì e il sabato mattina, dalle 8.30-9.30 fino alle 12.00 e nel pomeriggio dalle 14.30 fino alle 18.30-19.00. Molti negozi nei centri commerciali aprono dopo le 10 e in alcuni casi sono aperti anche la domenica.

Qualche ufficio, soprattutto in città, ha adottato l'orario continuato 8.00-16.00, ma una lunga pausa pranzo è un'abitudine tipicamente latina e ben radicata anche in Bolivia.

Banche: lunedì - venerdì 8.30-12.00, 14.30-18.00.

Musei: in genere aperti dal martedì al sabato con un'interruzione per il pranzo, la mattina o l'intera giornata della domenica e chiusi il lunedì.

■ QUALCHE NOTIZIA SULLO STATO

La Bolivia è una nazione multietnica e plurinazionale e adotta come forma di governo la Repubblica unitaria, democratica rappresentativa e presidenziale con la città di Sucre come capitale costituzionale e sede del potere giudiziario e la città di La Paz come sede del Governo. È divisa in nove dipartimenti: La Paz, Cochabamba, Santa Cruz, Chuquisaca (capoluogo Sucre), Tarija, Beni (capoluogo Trinidad), Pando (capoluogo Cobija), Oruro e Potosí. A loro volta i dipartimenti sono suddivisi in 112 province e 324 municipi.

■ LINGUA

In base alla nuova Costituzione del 2009, lingue ufficiali sono, oltre al castigliano, tutti i 36 idiomi delle nazioni e dei popoli indigeni del paese. Poco parlato l'inglese. Le lingue indigene più diffuse sono: quechua, aymara e guaraní. Altre lingue riconosciute: araona, baure, bésiro, canichana, cavineño, cayubaba, chácobo, chimán, ese eja, guarasuawe, guarayu, itonama, leco, machajuyai-kallawaya, machineri, maropa, mojeño-trinitario, mojeño-ignaciano, moré, mosetén, movima, pacawara, puquina, sirionó, tacana, tapiete, toromona, uruchipaya, weenhayek, yaminawa, yuki, yuracaré e zamuco.

A livello governativo nazionale e dipartimentale, così come nell'insegnamento, è obbligatorio usare almeno due lingue: il castigliano e una lingua locale.

■ RELIGIONE

Con la nuova Costituzione del 2009 non vi è una religione ufficiale di stato, ma è garantita la libertà di culto. Secondo i dati più recenti della Gallup sulle pratiche religiose, il 73% della popolazione è cattolica, L'11% protestante o evangelico, il 12% è ateo, il 3% segue altri culti, l'1% la spiritualità andina. La maggioranza della popolazione indigena, pur dichiarandosi cattolica, pratica culti sincretici, dove persistono profondi legami con l'antica religione politeista e animista tradizionale.

■ FESTE ED EVENTI

In Bolivia ogni pretesto è buono per far esplodere l'allegria in coloratissime *fiestas*: sono così frequenti che è improbabile concludere un viaggio senza aver assistito anche casualmente ad almeno una di esse. Ogni giorno in qualche luogo si festeggia un santo patrono, una vergine, un miracolo, l'anniversario

di una battaglia o più semplicemente la giornata del pescatore, della nonna, dei bambini, degli studenti, del maestro, dell'indigeno, del parrucchiere, della segretaria, dell'infermiera, della bandiera, del mare, del cane, del gatto e così via... tutte ricorrenze diventate molto commerciali. Le feste boliviane sono sempre un misto di ritualità e trasgressione, con musica, danze, alcol e cibo e per il viaggiatore sono occasioni davvero uniche per entrare in contatto con lo spirito profondo e autentico del paese.

In giugno si fa festa in occasione del nuovo anno andino, in agosto per Pachamama, in gennaio - febbraio per il raccolto e il venerdì che precede il carnevale è tradizione celebrare sacrifici rituali, chiamati *wilancha*, di lama bianchi in luoghi sacri o dentro le miniere. Ogni città ha il suo patrono, celebrato con uno o più giorni di processioni e danze folcloristiche. La patrona della Bolivia è la Vergine di Copacabana (5 agosto), quella di Sucre è la Vergine di Guadalupe (8 settembre), quella di Cochabamba è la Vergine di Urkupiña (14-16 agosto), quella di Copacabana sul lago Titicaca è la Virgen de Candelaria (2 febbraio). Quest'ultima viene anche detta Virgen del Socavón (delle miniere) ed è venerata a Oruro durante il Carnevale. Ogni città festeggia anche l'anniversario della sua fondazione: tutti gli uffici rimangono chiusi e normalmente c'è una sfilata con le autorità cittadine. I giorni festivi per ciascun dipartimento sono: Oruro (1 febbraio), Tarija (15 aprile), Chuquisaca (25 maggio), La Paz (16 luglio), Cochabamba (14 settembre), Santa Cruz (24 settembre), Pando (24 settembre), Beni (18 novembre), Potosí (10 novembre). Queste festività sono di norma celebrate il primo o l'ultimo giorno della settimana.

I giorni festivi ufficiali, validi in tutto il paese, in cui si sospendono le attività sono:

- 1 gennaio, anno nuovo
- 22 gennaio, celebrazione della Repubblica
- Carnevale (data variabile – due giorni)
- Venerdì Santo (data variabile)
- 1 maggio, festa dei lavoratori
- Corpus Christi (data variabile)
- 21 giugno, Anno Nuovo Aymara e Amazzonico (siamo 3.508 anni avanti nel calendario andino)
- 6 agosto, festa nazionale dell'indipendenza
- 2 novembre, giorno dei morti
- 25 dicembre, "*noche buena*" e Natale

Qui di seguito vi è un elenco dettagliato per tutto l'arco dell'anno delle maggiori celebrazioni: **le più significative sono indicate con un asterisco.**

È sempre opportuno verificare le date con operatori locali.

Gennaio

- 1-6 : Anno Nuovo: le comunità rurali festeggiano per ringraziare le autorità che hanno governato l'anno precedente e per dare il benvenuto alle nuove.

- 24 : *Alasitas**: a La Paz una fiera di quattro settimane in celebrazione di Ekeko, dio dell'abbondanza. A mezzogiorno del 24 tutti comperano le miniature simbolo dei loro desideri perché questi si possano avverare.

Febbraio

- 2 : Virgen de la Candelaria*, una delle feste più importanti, che può proseguire anche nei due giorni seguenti. A Copacabana sulle sponde del Titicaca, celebrata con pellegrinaggi, messe e gruppi folcloristici. Festeggiamenti anche a Samaipata e Aiquile.
- 10 febbraio : Festeggiamenti per l'anniversario della città a Oruro.
- data mobile : Carnevale*: da non perdere la famosa *diablada** e il fastoso carnevale di Oruro con le sue sfilate o *entradas folkloricas* in onore alla *Virgen del Socavón*, ma feste ricche e colorate si svolgono in tutto il paese e in particolare a La Paz, Tarija e Santa Cruz. L'ideale sarebbe trascorrere ad Oruro il giovedì, giorno dell'*anata andina* o *jiska anata* o *entrada autoctona*, il venerdì con la *ch'alla* in miniera e il sabato, e a La Paz il lunedì e il martedì grasso. A Santa Cruz il carnevale assomiglia a quello brasiliano, con carri allegorici ed elezione della reginetta del carnevale. A Cochabamba e nelle zone rurali si festeggia anche la settimana seguente fino alla prima domenica di quaresima. Fastidiosa è l'abitudine diffusa di scagliare palloncini colorati pieni d'acqua gelata.
- data mobile : Tarija, festa della vendemmia.

Marzo

- data mobile, tre giorni del terzo fine settimana : *Phujllay* a Tarabuco (Sucre): festa per commemorare del trionfo sulle truppe spagnole da parte dei pueblos locali nel 1816. Balli in abiti tradizionali e messa in quechua.
- 19 : Festa in onore di San José, con passaggio sulle braci ardenti a San José y San Ignacio de Moxos.

Aprile

- 15 : Festeggiamenti per l'anniversario della città a Tarija con rodeo e danze.
- data mobile : *Semana Santa**, celebrazione della Pasqua particolarmente suggestiva a Copacabana, Sucre, Yotala, Tarija, San Ignacio de Moxos. A San Ignacio de Velasco rappresentazioni per la Passione il Venerdì Santo e il sabato.
- data mobile (fine aprile inizio maggio) : *Festival Internacional de Musica Renacentista y Barroca*, a Santa Cruz e nelle Missioni di Chiquitos (biennale –anni pari).

Maggio

- 3 : Fiesta del *Señor de la Cruz**, grandi celebrazioni a suon di musica in tutto il paese, in particolare a Copacabana e nell'isola di Suriqui. Nelle comunità rurali nella zona di Oruro e Potosí, soprattutto nel villaggio di Macha, mantiene una forte componente tradizionale con i combattimenti *tinku*.
- 25 : Festeggiamenti per della città a Sucre per celebrare il primo grido che diede inizio alla lotta per l'Indipendenza.

Giugno

- data mobile fra maggio e giugno : *Gran Poder**, a La Paz grande festa ancora profondamente indigena in onore di Cristo, *el Señor del Gran Poder*, con una sfilata di gruppi folcloristici, una sorta di riedizione del carnevale.
- 13 : San Antonio da Padova, celebrato in piccoli centri con messe, processioni e danze.
- 21 : Solstizio d'inverno (*Inti Ryami**), nuovo anno aymara, all'alba a Tiwanaku, Samaipata e in altri luoghi sacri in tutto l'altopiano si celebra il dio Sole, Inti.
- 24 : *San Juan*, nelle aree rurali del paese, con falò di legna, ma anche di copertoni d'auto, nel giorno più freddo dell'anno.
- 29 : *San Pedro y San Pablo*: si celebra in tutto il paese, soprattutto nello stretto di Tiquina nei due villaggi di San Pedro e San Pablo sulle opposte sponde dello stretto di Tiquina sul lago Titicaca con danze e regate.
- data mobile : Santissima Trinità celebrata a Trinidad con corride e gruppi folcloristici.

Luglio

- 16 : *Virgen del Carmen*, celebrata in tutto il paese. Grande festa a Charazani a nord-ovest di La Paz. A La Paz è giorno festivo con una fiera: si ricorda la fondazione della città e la rivoluzione del 16 luglio 1809 contro gli spagnoli. A Santa Ana de Coipasa continua fino alla festa di santa Ana y Santiago 25 luglio.
- 25 : *Tata Santiago*, celebrato in tutto l'altopiano, ma soprattutto a Tarija di cui è il santo patrono, a Torotoro e a Laja (La Paz).
- 30-31 : *San Ignacio**, celebrato a San Ignacio de Moxos nel Beni con danze e processioni. Famosa la danza di origine guerriera dei *macheteros*, ornati di splendidi copricapi di piume di pappagallo. Non mancano rappresentazioni totemiche di animali della selva, del sole e della luna e gli *achus*, dei buffoni con il volto coperto da una maschera di legno.
- data mobile, ultimo fine settimana di luglio : *Entrada Universitaria* a La Paz, con danze e gruppi folcloristici dell'università e dal resto del paese.
- data mobile, fine luglio : *Fiesta de Los Negritos*: i discendenti degli schiavi neri festeggiano a Chicaloma ne Los Yungas.

Agosto

- dal 31 luglio per tutto agosto, mese della Madre Terra : *El Aciago*, sull'altopiano si celebrano riti di offerta alla *Pachamama*, che in questo periodo "è affamata" in attesa della semina.
- 5 : *Virgen de las Nieves*, a Italaque (La Paz) e Amarete vicino a Charazani, celebrata con danze e processioni.
- 5-6 : *Virgen de Copacabana**, grandi festeggiamenti a Copacabana sul Titicaca per la Vergine scolpita da un artista indigeno. Festa purtroppo famosa anche per i molti furti.
- 6 : Giorno dell'Indipendenza, festeggiata in tutto il Paese con sfilate, danze e corride. Grande festa a Charazani a nord-ovest di La Paz.

- 10 : *San Lorenzo*, celebrata nel villaggio di San Lorenzo in provincia di Tarija con danze, musica e processioni.
- 14-15-16: *Virgen de Urkupiña**, celebrata in varie parti del paese ma soprattutto a Quillacollo (Cochabamba) dove si svolge un grande pellegrinaggio cristiano-pagano, con gruppi folcloristici, processioni e riti di offerta alla Pachamama. La domenica precedente vi è una sfilata indigena chiamata *entrada folklorica*, il 14 l'*entrada folclorika*, la notte del 15 la processione al Calvario fino all'alba del 16.
- 15 : Llallagua (Oruro), *Virgen de la Asunción*, con danze e processioni.
- 24 : fiesta de *San Bartolomé* a Chulumani ne Los Yungas con sfilate e danze.
- data mobile, ultimo sabato di agosto : *fiesta de San Bartolomé* o *fiesta de Chutillos* a Potosì con l'*entrada folklorica* e la domenica precedente o seguente un pellegrinaggio alla cappella di an Bartolomé a 80 km.
- data mobile : fine settimana di concerti barocchi nelle missioni della Chiquitania.

Settembre

- data mobile, prima domenica : *San Roque*, otto giorni di festa a Tarija.
- 8 : *Virgen de Guadalupe* celebrata a Vallegrande (Santa Cruz) e a Viacha a 20 km da La Paz.
- di norma il secondo sabato del mese : *Virgen de Guadalupe**, festeggiata a Sucre con un'*entrada folklorica*.
- 14 : *Exaltación de la Santa Cruz*, a El Alto, in alcuni quartieri di La Paz, a Cochabamba, Potosì, Tiwanaku, nella Isla del Sol e soprattutto a Sorata a 144 km da La Paz.
- 14 : festeggiamenti per l'anniversario della città a Cochabamba.
- 18 -24 : ExpoCruz, la più importante fiera commerciale e industriale del paese.
- 21 : equinozio di Primavera (*Koya Rami*) a Tiwanaku.
- 24 : festeggiamenti per l'anniversario della città a Santa Cruz.
- 29 : *San Miguel*, a Uncia (Potosì), con danze e processioni.
- data mobile, in genere prime due settimane : *Festival Internacional de la Cultura* a Sucre.

Ottobre

- data mobile, prima settimana del mese : *Virgen de La Merced* e *Virgen del Rosario*, celebrata in diverse città e villaggi, a Viacha (La Paz), Quillacollo, Tarata (Cochabamba), Tarija, Warnes (Santa Cruz), Tarabuco (Chuquisaca), Huayllas (Oruro).
- data mobile : *Festival Internacional de la Cultura* a Potosì.

Novembre

- 1-2 : *Todos Los Santos* e *Día de los Difuntos**, celebrato in tutto l'altopiano. Si ritiene che i morti ritornino sulla terra per visitare i vivi, così i cimiteri, dal mezzogiorno del 1 novembre alla stessa ora del giorno seguente, si anima-

no con gente che offre cibi e bevande ai propri cari morti di recente, canta, mangia e accoglie gli ospiti.

- Prima domenica : *Virgen de Socavón*, in questa occasione si effettua ad Oruro il *primer convite*, la prima sfilata di prova del carnevale di febbraio.
- 10 : Festeggiamenti per l'anniversario della città a Potosí.

Dicembre

- 3 : *San Francisco Javier*, celebrato nelle Missioni Gesuitiche nel dipartimento di Santa Cruz e in particolare a San Javier (Beni), con danze, musiche e corride.
- 14 : Santa Bárbara, a Oruro e nel nord di Potosí, per invocare la pioggia.
- 25 : Natale, festa cattolica celebrata in tutto il paese, in particolare Villa Serrano (Chuquisaca), Vallegrande (Santa Cruz), San Ignacio de Moxos (Beni) e Tarija.

■ FUSO ORARIO ED ELETTRICITÀ

La differenza oraria tra l'Italia e la Bolivia è di meno sei ore quando in Italia è in vigore ora legale, meno cinque ore il resto dell'anno.

Il voltaggio è il classico 220V/50 Hz ma a La Paz vi è anche il 110V. Per inserire le spine è preferibile usare un adattatore di tipo americano. Attenzione in alcuni vecchi hotel alle cosiddette "docce Frankenstein" con l'acqua riscaldata da resistenze elettriche poste sopra l'erogatore che può provocare una leggera scossa se toccato con le mani bagnate.

■ DIVERTIMENTI

I film in programmazione sono spesso americani sottotitolati in spagnolo. Soprattutto in occasione dei festival della cultura (a Sucre in settembre) e del cinema (a Santa Cruz in agosto) o nelle Cineteche (*Cinemateca Boliviana* a La Paz), sono proiettati *film d'essai*.

Il cinema boliviano, pur non disponendo di grandi mezzi finanziari, è sempre stato in prima linea nella denuncia delle ingiustizie sociali e ha ottenuto diversi riconoscimenti nei festival internazionali. Fra i film più famosi: *Vuelve Sebastiana* (Torna Sebastiana) di Jorge Ruiz è ambientato fra i Chipaya; *Questión de Fé* (Questione di Fede) di Marcos Loayza descrive le tragicomiche vicende di un artigiano di immagini sacre che deve trasportare attraverso Los Yungas la statua della Vergine; *El día que murió el silencio*, di Paolo Agazzi, italiano residente in Bolivia, racconta di quando la radio sconvolse la vita di un villaggio boliviano; *Jonas y la ballena rosada* di Carlos Valdivia parla della mafia dei narcotrafficanti nella zona di Santa Cruz. *La Nación Clandestina* (La Nazione Clandestina), *Yawar Mallku* (Sangue de Condor) e *El coraje del pueblo* (Il coraggio del Popolo), sono tutti veri capolavori di Jorge Sanjinés, regista impegnato e vincitore di molti premi internazionali.

Sempre all'interno di festival culturali può accadere di assistere alle belle rappresentazioni di *El Teatro de Los Andes*, con attori di varie nazionalità, dove gli elementi più moderni si mescolano con quelli tradizionali.

Alla musica boliviana è dedicato un paragrafo della guida. I molti festival musicali,

fra cui quello a Cochabamba di Luzmila Patiño dedicato alla musica folcloristica, o gli spettacoli presso le varie istituzioni culturali e nei teatri delle città maggiori, offrono l'occasione di ascoltare gli interpreti migliori. I momenti più autentici in cui si suona musica tradizionale sono però le feste popolari. Si incontrano gruppi musicali in costume anche nelle *peñas*, ristoranti dove al piacere del gusto si unisce quello del suono. Per chi ama ballare non mancano le occasioni, visto che i boliviani sono danzatori instancabili: non si suona solo *lambada* (inizialmente creata dal gruppo Los Kjarkas nel 1981 a Cochabamba), ma soprattutto *salsa*, *merengue* e *cumbia* oltre alla musica disco e rock.

■ TELECOMUNICAZIONI

Per telefonare dall'Italia in Bolivia si compone il prefisso internazionale 00591, seguito dal prefisso della località senza lo 0 e dal numero dell'abbonato. Per chiamare l'Italia dalla Bolivia si compone 0039 seguito dal prefisso della città e dal numero dell'abbonato.

Vi sono cabine telefoniche a moneta e a scheda (*tarjeta telefonica*). Con la liberalizzazione del mercato si sono aggiunte altre compagnie a quella nazionale Entel, ognuna con la propria scheda: alcune sono magnetiche, altre funzionano ad esaurimento con un codice da grattare e digitare. Le compagnie regionali sono spesso più economiche per le telefonate locali, ma per quelle internazionali bisogna utilizzare le schede Entel oppure telefonare da uno dei molti uffici telefonici.

Diffusissimi ed economici sono gli *internet café*, in alcuni è anche possibile fare telefonate internazionali via internet a costi minimi.

Qui di seguito qualche precisazione sul complesso sistema telefonico boliviano.

I numeri di telefono fisso hanno tutti sette cifre, i cellulari hanno otto cifre e generalmente iniziano con il 7.

Tutti i numeri di telefono cominciano con il prefisso della città o dipartimento, che bisogna anteporre se si telefona da un'altra regione: La Paz 2, Cochabamba 4, Sucre 64, Santa Cruz 3, Oruro 52, Potosí 62, Tarija 66, Beni 46, Pando 842.

Per le telefonate interurbane, bisogna prima fare il codice di una qualsiasi compagnia telefonica (010 Entel), seguito dal numero che si vuole chiamare che normalmente include già il prefisso della città. Se chiamate da un cellulare a un numero fisso, dovete obbligatoriamente fare prima il prefisso della città e poi il numero di casa, anche se siete nella stessa città. Se si chiama da un fisso nella stessa città non bisogna digitare il prefisso.

Per il momento, le uniche compagnie di telefoni fissi sono Cotel ed Entel (in La Paz). Le compagnie di telefonia mobile sono: Entel (i numeri cominciano con 71 oppure 72), VIVA (i numeri iniziano con 70), Tigo (Telecel, i cui numeri cominciano con 77). Tutte usano la banda di frequenza GSM 1.900 MHz. In Europa si usa generalmente il GSM 900 MHz; per cui se siete provvisti di un apparecchio tri-band 900-1.800-1.900, lo potrete usare anche in Bolivia.

Per informazioni rivolgersi al 101 (operatore), al 104 (elenco abbonati) o a Entel 800-101010.

■ FOTOGRAFIA

L'intera Bolivia è un paese fotogenico che non si finisce mai di scoprire e l'altopiano boliviano è un luogo magico per gli appassionati. Usare sempre la massima discrezione nel fotografare le persone. Meglio portare da casa tutta l'attrezzatura necessaria.

■ LUOGHI ED EVENTI DICHIARATI PATRIMONIO DELL'UMANITÀ

Sono stati dichiarati dall'UNESCO Patrimonio dell'Umanità le città di Potosí e Sucre, le Missioni Gesuitiche di Chiquitos, il Forte di Samaipata, l'area archeologica di Tiwanaku, il Parco Nazionale Noel Kempff Mercado, la Diablada o carnevale di Oruro e la Cosmovisione andina dei Kallawayas.

■ INDIRIZZI UTILI

In Italia

Ambasciata Boliviana, Via Brenta 2a, 00198 Roma, tel.06-8841001, fax 06-8840740, embolivia-roma@rree.gov.bo.

Consolato Boliviano, Via Elvezia 10a, Milano, tel.02-3319127.

In Bolivia

La Paz, Ambasciata d'Italia, Calle 5 no. 458, Obrajes, La Paz, Tel. 02 2788506 / 2788507 / fax 02 2788178, www.amblapaz.esteri.it, (9.30-12.30 dal lunedì al venerdì).

La Paz, Ambasciata della Svizzera, Calle 13, 453 angolo Siles, tel.02-2423152, fax 02-4423221 (orario 9.00-12.00).

Santa Cruz, Consolato Onorario d'Italia, Av. El Trompillo 573 (Edificio Honnen), tel/fax 03-3531796.

Operatori e agenzie turistiche

Gli uffici turistici statali in genere sono piuttosto sforniti di materiale informativo, meglio rivolgersi ad agenzie e operatori locali. Gli operatori non sempre sono però affidabili e spesso si autocertificano come "ecologisti" per rendere più appetibili le proprie proposte. In realtà il turismo se incontrollato o gestito per scopi puramente commerciali, "può nuocere gravemente all'ambiente e alle popolazioni locali". Le agenzie maggiori hanno sede a La Paz e filiali in altre città; molte fungono da semplici intermediari per alcune destinazioni come l'altopiano meridionale, caso in cui può essere conveniente rivolgersi direttamente alle agenzie locali.

■ MEZZI DI INFORMAZIONE

La TV via cavo presente nelle città trasmette i programmi della BBC, della CNN e di RAI International e altri canali locali con programmi decisamente più interessanti di quelli trasmessi dai canali terrestri. Molto ascoltata è la radio che trasmette anche nei molti idiomi locali.

Ogni città ha il suo quotidiano, i principali sono: *La Prensa*, *La Razón* e il più popolare *El Diario* a La Paz, e, con ottiche più regionali, *El Deber* a Santa Cruz, *El Correo del Sur* a Sucre, *Los Tiempos* a Cochabamba.

Riviste internazionali sono in vendita negli aeroporti, negli hotel di lusso e nelle migliori librerie.

Siti web degli organi di stampa:

- Generale: www.prensaescrita.com/america/bolivia.php e www.derechos.org/nizkor/bolivia/mediamain.html.
- *El Diario*: www.eldiario.net
- *La Razon* con la rivista *Escape* : www.la-razon.com
- *La Prensa*: www.laprensa.com.bo
- *Jornada*: www.jornadanet.com
- *El Deber* con la rivista *Extra*: www.eldeber.com.bo
- *El Mundo*: www.elmundo.com.bo
- *Los Tiempos* con la rivista *Lectura*: www.lostiempos.com

■ SITI INTERNET

<http://lcweb2.loc.gov/frd/cs/botoc.html> : interessante presentazione del Paese in tutti i suoi aspetti.

www.latinworld.com/sur/bolivia : interessante e vario.

<http://gosouthamerica.about.com/cs/bolivia> : sui paesi sudamericani, con sezione sulla Bolivia.

www.bolivia.com/turismo : interessante e vario.

www.boliviaweb.com : con guida hotel, informazioni storiche e culturali, mappe e ricette.

www.enlacesbolivia.net : con molti altri link, sezione turismo e guida hotel.

www.boliviacontact.com : suggerimenti per il viaggio e gli hotel.

www.chiquitania.com: dedicato alla cultura delle Missioni.

www.birdbolivia.com il sito dell'Associazione ecologista Armonia.

INFORMAZIONI PRATICHE

ITINERARIO 1: Lungo il sentiero di Pachamama: dalla magica La Paz, al sacro lago Titicaca, alle antiche pietre di Tiwanaku

Alberghi**La Paz:**

- La Casona, Av Mariscal Santa Cruz n.938, tel 02-2900505 www.lacasonahotelboutique.com, centrale, coloniale.
- Hotel Europa, Calle Tiahuanaco 64, <http://preferredhotelgroup.com/summit/destinations/la-paz/hotel-europa>: moderno e lussuoso.
- Hotel Ritz, Plaza Isabel La Católica 2478, www.ritzbolivia.com: apart hotel a cinque stelle.
- Casa Grande, www.casa-grande.com.bo, (Calacoto) a un'altitudine inferiore a 20 minuti dal centro: Av. Ballivián / esq. Calle 17 N° 1000.
- Hotel Camino Real in Av. Ballivián, 369 / Esquina Calle 10 (Calacoto): moderno hotel a cinque stelle.
- Hotel Rosario, Avenida Illampu 704, tel.02-2451658, www.hotelrosario.com, piacevole, in stile coloniale poco più in alto in zona di Calle Sagárnaga.
- Hostal Naira, in Calle Sagárnaga 161, tel.02-2355645, www.hostalnaira.com, accogliente.
- Hostal La Posada de la Abuela Obdulia, Calle Linares 947, <http://hostalabuelaposada.com>: familiare e semplice, in zona di Calle Sagárnaga.

Copacabana:

- Hotel Rosario del Lago, www.hotelrosario.com/lago, piacevole e panoramico.

Isola del Sol:

- Si può pernottare in uno dei tanti *hostal* di Yumani (ma sistemazioni più semplici si trovano anche a Challa e Challapampa), oppure optare per pacchetti con soggiorno nella coloniale Posada del Inca (Crillon Tours) o nel panoramico Ecolodge Estancia

(Magri Turismo) o pernottando nelle cabine dei catamarani della Transturin.

Ristoranti

- Tambo Colonial presso l'Hotel Rosario in Avenida Illampu 704.
- Angelo Colonial, Calle Linares 922, semplice ma con stile.
- Armonía, Calle Ecuador 2286, ristorante vegetariano apre solo a mezzogiorno.
- Gloria, Calle Potosí 909 vicino a Plaza San Francisco, con un ristorante vegetariano a buffet al piano terra.
- Casa Argentina in Av. 6 agosto e in San Miguel.
- Per un ottimo pranzo a prezzo fisso: Ristorante Paladar, in una casa antica in Calle Fernando Guachalla 359 (Sopocachi) o Pan de Oro, in un cortile coloniale in calle Sanjinés 451.
- La Guinguette, Calle Guachalla 399 (Sopocachi), ottimo cibo con specialità francesi.
- Bistrot dell'Alliance Francaise, Calle Guachalla 399.
- Per una buona salteña: La Paceaña Av. 20 de Octubre 2379.
- Hotel Ristorante Oberland, Calle El Agrario 3118 (Mallasa): ottimo per un pasto anche all'aperto in zona sud.

Caffetterie e vita notturna.

Negli ultimi anni si sono moltiplicati i caffè: Alexander e La Terraza hanno varie succursali e offrono anche insalate e piatti leggeri. Molti locali per la vita notturna intorno a Plaza Avaroa in Sopocachi, in Calle 20 de Octubre, 6 de Agosto, Belisario Salinas e 16 de Julio (El Prado). Per una birra in un luogo speciale, Diesel Nacional, Av. 20 de Octubre 2271 (Sopocachi); per musica jazz, Theloniuss in Av. 20 October 2172 (Sopocachi). Per musica dal vivo, Mama Diablo in Av. 6 de Agosto 2604. Per i più giovani, Traffic in Av. Arce 2549. Per le *peñas folkloricas* dove cenare e ascoltare musica tradizionale, Marka Tambo in Calle Jaén 710 e Pan de Oro in Calle Sanjinez 451.

Il Teatro Municipal Alberto Saavedra Pérez organizza spettacoli folcloristici; il Municipio di La Paz organizza eventi culturali e festival nel Teatro Municipal, così come la Alliance Française o il Goethe Institut. Il *Gobierno Municipal de La Paz* pubblica mensilmente *Agenda Cultural* con la lista di spettacoli e manifestazioni, distribuita presso il Museo Costumbrista Juan de Vargas in Calle Jaen.

Negozi

- Artesania Sorata, Calle Sagárnaga 363 e Calle Linares 862: articoli in lana di qualità confezionati a mano da una cooperativa.
- Inca Pallay, Calle Linares 958: articoli vari prodotti da una cooperativa con una buona scelta di tessuti j'alqa.
- Yumi, Calle Sagárnaga 219, Plaza Abaroa 2475 (Sopocachi) e Av. Montenegro A-B (San Miguel) di fianco al Banco Union: diverse sedi per una linea inconfondibile di simpatici maglioni in lana di pecora e alpaca.
- Unique, Calle Linares 880, www.uniquebolivia.com: negozietto "unico", da scoprire nella Galería Artesanal El Pueblito.
- Makaikuna, *Centro Comercial La Fuente, local 3 (San Miguel)*: gioielli in argento con anelli che riproducono le *macuquinas*, le prime monete coniate alla casa della *Moneda*
- Jalsuri, *Av. Sanchez Bustamante 989 angolo Calle 16 (Calacoto)*, www.jalsuri.org: *artigianato creativo e solidale*.
- Comart, *Calle Linares 958*.
- Atelier di Mario Sarabia, Av. Montenegro n.1140, San Miguel: per acquistare ceramica e gioielli di ottima fattura.
- ArteCampo nel Centro de Moda di Calle 21 (Calacoto): per artigianato dell'oriente.
- Libreria Los Amigos del Libro (vari punti vendita).
- Libreria Lectura, Calle Loayza 271 e Calle Montenegro 778 (San Miguel).
- Libreria El Pasillo, Av. Montenegro 1378 (San Miguel)

Indirizzi utili

- Ufficio Turismo di La Paz: diverse sedi a Plaza del Estudiante angolo Mexico, tel.02-2371044, al Terminal Stazione degli autobus e alla Valle della Luna.
- Polizia Turistica: presso lo Stadio a Miraflores, tel. 02-2225016, 800-108686.
- Ufficio Postale: Av. Mariscal Santa Cruz, angolo Calle Oruro.
- Informazioni aeroporto El Alto: tel.02-2810122 / 2810260.
- Terminal Stazione autobus: Plaza Antofagasta, tel.02-2280551, con informazioni sulle diverse compagnie di autobus, alcune delle quali partono dalla zona del cimitero (per Tiwanaku, Copacabana, Sorata, ecc.) e da Villa Fatima (per Los Yungas).
- Treno Oruro-Uyuni, Calle Guachalla 492, tel.02-2416545
- Transturin, Calle Alfredo Ascarrunz 2518, tel.02-2422222, www.transturin.com: specializzato nel Titicaca, dispone di una flotta di catamarani e collega via terra Puno La Paz senza cambio di mezzo.
- Fremen Tours, Av. Mariscal Santa Cruz 240, Galería Handal, La Paz tel.02-2407995, www.andes-amazonia.com: con sedi nelle maggiori città, offre servizi turistici anche per il resto del paese per clienti esigenti.
- Magri Turismo, Calle Capitan Ravelo 2101, tel.02-2442727, <http://www.magriturismo.com>.
- Crillon Tours, Av Camacho 1223, tel. 02-2337533, www.titicaca.com: per clienti esigenti, specializzato nel Titicaca e nell'Altopiano.
- America Tours, Av. 16 de Julio 1490, tel. 02-2374204, www.america-ecotours.com: agenzia particolarmente attenta al turismo sostenibile, propone itinerari classici e altri fuori dalle rotte più battute. Consigliata per l'area del Madi.
- Terra Andina, Calle Guachalla 662 (Sopocachi), tel.02-2422995, www.terra-andina.com: organizza tour e circuiti tematici in Perù e Bolivia fuori dalle rotte più conosciute, attenta a preservare l'ambiente umano e naturale.

- Diana Tours, Calle Sagárnaga 326, tel.02-2350252, <http://www.diana-tours.com>, presso l'Hotel Sagárnaga: per escursioni da La Paz e passaggi verso il Perù.
- Kanoo Tours, per backpackers ma con standard alti, Calle Illampu 832 e Loki Hostel in Calle Loayza 420, www.kanootours.com.
- Andean Venture Bolivia, Av. Sánchez Lima 2512, Edif. Melissa 11-D (Sopocachi), tel.02-2420013, www.andeanventure.com: specializzata in escursioni e scalate, offre pacchetti completi per la Bolivia ritagliati sulle esigenze personali.
- Gravity Assisted Mountain Biking, Av. 16 de Julio 1490, tel.02-2313849, www.gravitybolivia.com: specialista in percorsi ciclistici ne Los Yungas.

Proseguire verso il Perù

Da La Paz, per continuare il percorso d'approfondimento dell'antica civiltà inca si può volare direttamente a Cuzco. Interessante è anche l'itinerario su strada via Puno, continuando poi verso Cuzco o Arequipa con due possibili alternative. La prima, più lunga (325 Km), passa per il confine a Desaguadero dopo la visita a Tiwanaku. La seconda (297 Km) passa il confine a Yunguyo-Kasani, dopo l'attraversata in traghetto dello stretto di Tiquina e le visite a Copacabana e all'Isola del Sol. Ricordarsi che la Bolivia è un'ora avanti rispetto al Perù.

ITINERARIO 2 : Dove le Ande incontrano l'Amazzonia: yungas, selvas e pampas

Alberghi

Coroico:

- Jazmines Hotel, a un chilometro prima di arrivare a Coroico, tel. 02-229967-2225294, <http://jazmines.lobopages.com>.
- El Viejo Molino, Camino de Santa Bárbara, Nor Yungas 4294, www.hotelviejomolino.com

Puente Villa:

- Hotel Tamampaya, uff. Calle 21 Calacoto La Paz, tel. 02-2796099.

Apa Apa:

- Reserva Ecologica di Ramiro y Matilda Portugal, tel.02-2790381 uff. La Paz, apaapayungas@hotmail.com.
- Rurrenabaque:
- Hotel Safari, Calle Comercio, tel.03-8922210, www.hotelsafaribolivia.com con vista sul fiume.

Indirizzi utili

- Gravity Assisted Mountain Biking, Av. 16 de Julio 1490, La Paz, tel.02-2313849, www.gravitybolivia.com, specialista in percorsi ciclistici ne Los Yungas.
- Pachama Raft, contattare Terra Andina, Calle Guachalla 662 La Paz, tel.02-2422995, www.terra-andina.com). A un'ora da Coroico, specialista per il rafting.

Ci sono decine di agenzie che operano a Rurrenabaque per tour nella *pampa* e nella *selva*. Molte si possono prenotare anche da La Paz. È preferibile optare per agenzie comunitarie e soggiornare in un ecolodge. Al prezzo del tour bisogna aggiungere il costo dell'ingresso al parco (Bs 80).

- <http://www.madidi.com/index.html>: un sito per presentare le proposte di ecoturismo delle comunità indigene boliviane amazzoniche e adine.
- Chalalán Ecolodge, Centro Informazioni, Calle Comercio, Rurrenabaque, tel.03-8922419. Oppure, a La Paz, oficina 35 in Calle Sagárnaga 189 o Conservación Internacional in Calle Pinilla 291, tel.02-2434058, www.chalalan.com. Un ecolodge gestito dalla comunità Quechua-Tacanas con *cabañas* con bagno privato o comune sulle rive della Laguna Chalalán nel Parque Madidi a sei-otto ore di barca da Rurre.
- San Miguel del Bala Community Eco-Tourism, Calle Comercio (fra Vaca Diez and Santa Cruz) in Rurre. Il lodge ha un ristorante e sette *cabañas* costruite e gestite dalla comunità tacana, tutte con bagno privato a 45' di barca da Rurrenabaque alle porte del Parco Madidi.
- Reserva Pilon Lajas, Mapajo Ecolodge, <http://mapajo-ecoturismo-indigena.blogspot.it>, a tre ore di barca da Rurrenabaque

nel territorio indigeno dei Chíman e Mosen, un ecolodge interamente amministrato dalla comunità indigena Asunción del río Quiquibey, un esperimento riuscito di turismo sostenibile e protezione dell'ambiente.

- Madidi Travel, un'agenzia ecologica con ufficio a La Paz in Calle Linares, n. 968 e Rurre. <http://www.stepuptravel.org/ad/linkOut/id/2160/url/d3d3Lm1hZGkkaS10cmF2ZWwuY29t>, dispone di confortevoli *cabañas* con bagno privato in un ecolodge a tre ore da Rurre nella riserva privata Serere Sanctuary gestita dal Madidi Travel in collaborazione con la comunità indigena. Devolve il ricavato alla protezione della foresta pluviale e della biodiversità. Guide locali molto disponibili organizzano passeggiate per avvistare animali, gite in barca sui laghi alla ricerca degli alligatori, pesca dei piranha e birdwatching.
- Inca Land Tours Travel Agency Eco-Tourism, in Avaroa y Aniceto Arce a Rurre o a La Paz in Calle Sagarnaga 213 Ufficio. 10, tel. 2316760: agenzia attenta e con buoni servizi.
- Bala Tours & Ecolodges, Av. Santa Cruz angolo Comercio, Rurrenabaque, tel.03-8922527, www.balatours.com: tours con sistemazioni confortevoli e attenzione all'ambiente.
- Inoltre: Jaguar Tours, Indigena Tours, Butterfly Adventure Jungle Tours...

Informazioni

Il modo più rapido di raggiungere Rurrenabaque per un'escursione nel Madidi sono i collegamenti della TAM e dell'Amazzone con un volo spettacolare di circa 50' sopra le Ande e la selva. Mettere in conto possibili ritardi e cancellazioni in caso di pioggia o fumo degli incendi.

Per chi ha più tempo a disposizione, l'itinerario più interessante è via terra nell'andata e in volo al ritorno. Anche in questo caso ci sono diverse opzioni, dal più sportivo percorso in bicicletta nei Los Yungas (5 ore), al fuoristrada o al minibus (3.30' ore) fino a Coroico. Da Coroico si possono raggiun-

gere in fuoristrada i villaggi di Guanay o di Sapecho e da lì proseguire in barca in circa tre giorni fino a Rurrenabaque, fermandosi a visitare comunità indigene e facendo passeggiate nella selva. Per informazioni rivolgersi all'America Tours o telefonare direttamente al numero 02-71909435 per tour in partenza dall'Hotel Esmeralda. Il tour richiede almeno 3-4 giorni. È anche possibile percorrere a piedi antichi sentieri preinca che scendono nel bassopiano attraverso Los Yungas. Necessitano tre giorni per il **Camino el Choro** da La Cumbre si risale al passo a 4.900 m e si ridiscende attraverso il Parque Nacional Cotapata fino a Challapampa dove si pernotta, proseguendo il giorno seguente attraverso los Yungas fino a Sandillani a 2.100 m per la notte e raggiungere il mattino dopo il villaggio di Chairo a 1.500 m da dove si prosegue in auto per Coroico. Due giorni sono sufficienti per il classico **Camino del Takesi**. Sono circa 45 km dalla Mina San Francisco nella zona del Cañón del Palca / Ventilla a 3.200 m risalendo la Cordigliera fino a 4.640 e quindi scendendo fino a 2.200 m attraverso Sud Yungas fino a Yanacachi, dove si incontra la strada carrozzabile per proseguire verso Chulumani o rientrare a La Paz.

È anche possibile entrare nel Parque Nacional Madidi con uno spettacolare trekking di otto o nove giorni da Apolo verso San José, Tumupasa e Rurrenabaque, ma bisogna essere interamente autosufficienti perché mancano infrastrutture lungo il percorso. Oltre che a Rurrenabaque e a San Buenaventura, ci sono alberghi a Ixiamas, a tre ore di jeep da quest'ultimo villaggio.

Interessanti informazioni sul P. N. Madidi al sito www.madidi.com. Gran parte del Parque Nacional Madidi è inaccessibile e la visita delle zone più interne richiede vere e proprie spedizioni di almeno un paio di settimane. In alternativa al soggiorno al Chalalán Ecolodge, molte agenzie di Rurrenabaque organizzano più economiche escursioni di alcuni giorni nella selva con barche a motore e tende per campeggiare.

Per gli appassionati sono possibili passeggiate a cavallo a Coroico o nelle *pampas*. Per gli sportivi ci sono proposte di rafting lungo il río Tuichi fino a Rurrenabaque o volare sopra la selva attaccati a un cavo d'acciaio partecipando a un *Canopy tour*. Un'altra escursione di un giorno da Rurrenabaque è la visita guidata alle comunità di coloni indigeni impegnati in programmi di riforestazione e artigianato (TES Turismo Ecologico Social, Calle Santa Cruz, Rurrenabaque).

I mesi migliori per intraprendere le escursioni nella zona della *pampa* e della *selva* intorno a Rurrenabaque vanno da giugno ad agosto, quando le zanzare sono poche, non c'è ancora il fumo degli incendi (*chaqueo*) e il livello dei fiumi non è troppo alto. Evitare il periodo da dicembre a marzo, quando oltre ai moltissimi insetti, l'area della *pampa* è allagata e gli animali si disperdono. Si raccomanda di non toccare gli animali selvatici, soprattutto se si usa del repellente per gli insetti o creme per il sole.

Proseguire verso l'Amazzonia

Per andare verso est o verso nord, ci sono voli da Rurrenabaque e da Reyes, a 20 km di distanza, per le città di San Borja, Trinidad, Riberalta and Guayará-Mirim, al confine brasiliano.

In alternativa da Riberalta si raggiunge via terra il confine a Guajará Mirim-Guayaramerín, per poi continuare lungo la transamazzonica fino a Porto Velho, da dove in aereo o lungo il río Mamoré si giunge a Manaus, capitale dell'Amazzonia brasiliana. Per raggiungere Manaus da Guayaramerín via Porto Velho – Fortaleza sono 1.250 Km e 30 hrs di viaggio via terra.

Un altro itinerario amazzonico consigliato ai più avventurosi è quello che entra in Bolivia dal Perù via fiume: da Cuzco si vola a Puerto Maldonado e da lì in quattro giorni di barca si scende il río Madre de Dios fino a Riberalta.

ITINERARIO 3 : L'Oriente, dalle Missioni Gesuitiche al paradiso del Pantanal

Alberghi

Santa Cruz:

- Hotel Cortez, Av. Cristobal de Mendoza 280, tel 03-3331234, www.hotelcortez.com, moderno, fra il centro e il quartiere Equipetrol.
- Residencial Bolivar, Calle Sucre 131, tel.03-3342500, <http://www.residencial-bolivar.com>: consigliato ai *globetrotters*, con una famiglia di deliziosi tucani signori assoluti del *patio* interno.
- Biocentro Gueembe (15' dal centro), km 7 Camino de Porongo, www.biocentrogueembe.com: una scelta diversa per un primo assaggio della natura dell'Oriente.

San Javier

- Hotel Momoqui, tel.39635121.

Concepción:

- Hotel Chiquitos, tel. 03-9643153, www.hotelchiquitos.com hotel di nuova costruzione ma in stile tradizionale, con uno splendido occhidario.

San Ignacio:

- l'elegante Hotel Mission, un cinque stelle in stile coloniale tel.03-9622333 www.hotel-lamision.com.

Ristoranti e caffetterie

Santa Cruz:

- Casa del Camba, Av. Mendoza 539 nel secondo anello: un enorme ristorante che offre una scelta fra tutta la gastronomia regionale.
- El Arriero, San Martin St., angolo 4 este, Equipetrol, tel.333-1694: per una *parillada* in stile argentino
- Los Hierros, Av. Monseñor Rivero N° 300, tel.33371309.
- Per il dopocena le caffetterie più piacevoli sono in Calle Monseñor Rivero, fra cui l'ottima pasticceria Sant'Honoré da Teresa e Giovanni o la catena Mr. Café per un buon espresso o il Victory Bar in Junin angolo 21 de Mayo, nella Galeria Casco

Viejo in Piazza. Per una pausa durante il giorno in centro, la catena Alexander o il Pub Irlandés. Per terminare la serata uno dei tantissimi locali del quartiere Equipetrol, dove vi è la vita notturna più vivace di tutta la Bolivia. Il fine settimana le *Cabañas*, a 5 chilometri sul lungofiume del río Píral, offrono musica e un'ampia scelta di specialità culinarie come *zonzos*, *cuñapé* e *panes de arroz* accompagnati dalla *chicha* non alcolica tipica dell'Oriente; fare però attenzione ai furti.

San José de Chiquitos:

- Ristorante Sabor y Arte nella piazza principale, con piatti insoliti come i ravioli alle foglie di coca.

Trinidad:

- Churrasqueria La Estancia, Calle Ibare 57.

Negozi

Santa Cruz:

- Artecampo, Calle Salvatierra 407, articoli d'artigianato prodotti da cooperative indigene: in legno e ceramica, e poi tessuti in cotone e amache, con frange quelle guarayo, con motivi geometrici quelle guaraní.
- Shopping Bolívar, centro commerciale con negozi, bar e agenzie nella piazza centrale.
- Paseo Artesanal La Recova, fra calle Libertad e Florida, con botteghe artigianali.
- Molte le oreficerie che vendono la *bolivianita*, un cristallo di quarzo color miele e viola che si trova solo qui con una scelta così ampia, poiché l'unico giacimento al mondo si trova nella regione di Santa Cruz.

Trinidad:

- Centro Artesanal Moxos, Calle Bopi.

Indirizzi utili

Santa Cruz:

- Informazione aeroporto Viru Viru tel.181.
- Informazioni turistiche, Calle Bolívar175.

- Stazione bimodale treni e bus di Santa Cruz: Av. Brasil e 2° anello, tel.03-3360320.

- Bolivia Explorer Tours, Santa Cruz, tel.03-3425410, cell.71065170, www.boliviaexplorertours.com, agenzia turistica di Ennio Consonni, italiano grande conoscitore dell'Oriente che propone classici tour e viaggi avventura.

- Potrerillos del Guendá, tel. 03-3499770, www.potreriillo.org: riserva naturale privata a 40 km da Santa Cruz.

- Armonia, tel.03-3371005, www.birdbolivia.com: associazione specializzata in *birdwatching*.

- Neblina Forest, Paragua 2560, Santa Cruz, tel 03-3471166, www.neblinaforest.com: operatore specializzato in *birdwatching*.

- Fremen Tours, Calle Barace 332, Trinidad, tel. 03-4622276, www.andes-amazonia.com con sedi nelle maggiori città, è l'operatore del Flotel Reina Enin a Trinidad, offre servizi turistici anche per il resto del paese rivolti soprattutto alla fascia alta del mercato.

Informazioni

La regione orientale del paese ha un clima secco da aprile a settembre, piovoso da dicembre a febbraio; normalmente fa caldo, ma da giugno a settembre la temperatura può scendere fino a zero gradi a causa del *surazo*, una corrente fredda che soffia dalla *pampa* argentina portando nuvole e pioggia per alcuni giorni. Il momento migliore per la visita del Pantanal è probabilmente alla fine della stagione secca quando è più facile incontrare gli animali, ci sono meno zanzare e si evitano i *surazos*.

Santa Cruz non ha particolari attrattive turistiche, ma con i suoi 437 metri d'altitudine e l'aeroporto internazionale di Viru Viru, è l'ideale porta d'ingresso per una visita del paese perché evita lo stress dell'arrivo repentino ai 4.000 metri di La Paz, permettendo una più graduale acclimatazione all'alta quota.

L'itinerario delle Missioni è percorribile

servendosi d'autobus pubblici con tempi d'attesa lunghi. Meglio un mezzo privato che permette spostamenti più rapidi; non deve necessariamente essere un fuoristrada se si intende rimanere sull'anello principale o sulla strada carrozzabile ormai interamente asfaltata che collega Santa Cruz al confine brasiliano correndo lungo il percorso della ferrovia. Il circuito tocca San Javier, Concepción, Santa Ana, San Miguel, San Rafael, San José e Santiago de Chiquitos, cioè quelle missioni fra le dieci originarie dove le antiche chiese non sono state distrutte, passando per San Ignacio la cui chiesa è stata però completamente rifatta. I momenti migliori per la visita delle **Misiones de Chiquitos** sono la settimana pasquale e le feste patronali quando costumi, canti, musica e processioni ricreano l'atmosfera del passato. Un appuntamento per gli appassionati è il Festival di Musica Rinascimentale e Barocca Americana "Misiones de Chiquitos" che si svolge nei mesi di aprile-maggio degli anni pari nelle varie chiese delle missioni (www.festivalesapac.com) e il Festival Internazionale del Teatro "Santa Cruz de la Sierra" che si svolge negli anni dispari.

Per raggiungere Puerto Suarez, base per le escursioni nel **Pantanal Sur** e nel **Parque Nacional Otuquis**, vi sono voli quotidiani da Santa Cruz, un treno notturno www.ferrovianaoriental.com o la strada carrozzabile interamente asfaltata. Parecchie agenzie di Corumbá propongono visite al Pantanal meridionale brasiliano facendo base in una delle molte *fazendas* attrezzate. Sul lato boliviano il turismo è ancora agli inizi a causa della scarsità d'infrastrutture e strade d'accesso.

Proseguire verso Brasile, Paraguay e Argentina

Attraversato il confine a Corumbá (660 Km. 20 hrs da Santa Cruz) si può raggiungere Sao Paulo in volo oppure proseguire in autobus per Campogrande nel Mato Grosso e da qui raggiungere le grandiose cascate d'Iguassú, continuando verso sud con la visita ai resti delle Missioni Gesuitiche in pietra del Paraguay e dell'Argentina.

ITINERARIO 4 : La Ruta Colonial: verso Sucre e Potosi

Alberghi

Samaipata:

- La Vispera, www.lavispera.org: cottages e campeggio in un ambiente naturale e curato con informazioni e proposte di tour.

Sucre:

- Parador Santa Maria La Real, www.parador.com.bo, Calle Bolivar 625: un antico edificio coloniale con tutti i comfort.
- Hotel Monasterio, www.hotelmonasteriosucre.com, calle Calvo 140: un antico edificio coloniale con tutti i comfort.
- Mi Pueblo Samary, Calle Dalence 349, www.samaryhotel.com: hotel boutique in stile tradizionale.
- Hostal de Su Merced, calle Azurduy 16, tel. 04-6442706, www.desumerced.com: hotel di charme con un'accoglienza familiare in un'antica casa nobiliare restaurata, con colonnati, giardini pensili fioriti, mobili e ambienti d'epoca e una magnifica vista sulla città.
- Hostal Charcas, Calle Ravelo 62, tel.04-6453972, davanti al trafficatissimo mercato centrale, all'interno tranquillo e con una piacevole terrazza.

Potosi:

- Hotel Coloso, Calle Bolivar No. 965 www.potosihotel.com
- Hostal Patrimonio, Calle Mayos n.62, www.hostalpatrimonio.com.
- Hotel Cima Argentum, Av. Villazon 239, www.hca-potosi.com, decentrato.
- Hostal Colonial, Calle Hoyos 8, tel. 02-6224265, www.hostalcolonial-bo.com: in stile coloniale, ma con i moderni comfort.
- Hotel Gran Libertador, Calle Millares 58.
- Hacienda de Cayara, <http://hotelmuseocayara.com/> nella vallata a 3550 m. e a 22 km da Potosí: hotel-museo in un'antica casa nobiliare dei tempi della colonia.

Torotoro:

- Hostal Asteria, Calle Charcas, Tel. 01-22116552, www.hostalasteria.com.

Ristoranti e Caffetterie

Sucre:

- Joyride Café, Calle Ortiz 14, tel.04-6425544, www.joyridebol.com: ristorante, bar e agenzia a gestione italiana.
- El Solar Café Bistro, Calle Ortiz 66, cucina d'autore.
- Bibliocafé, calle Ortiz 50, tel. 04-6447574, con giornali e riviste internazionali.
- Picadilly, calle Ortiz 66: buona musica e cocktail.
- La Vieja Bodega, calle Ortiz 38, 04-6424551, spagnoleggiante.
- Metro café, Calle Calvo 2 esq España, specializzato in caffè e dolci.
- La Posada, Calle Audencia 92, tel.5914646010, www.hotellaposada.com.bo, anche hostel in un'antica casa.
- La Taverne, Calle Arce 35, ristorante dell'Alliance Francais.
- El Germen, Calle San Alberto 231, vegetariano.
- Kaypichu, in Calle San Alberto 168, per i vegetariani.
- Cafè Mirador, accanto al Monastero della Recoleta, di Marco, italiano ormai da anni residente in Bolivia. Ottimo per una pausa caffè, un dolce o un piatto salato con splendida vista sulla città tel.6433038.
- Origenes, Calle Azurduy 473, tel 04-6457091: cena con spettacolo folcloristico da martedì a domenica.

Tarabuco:

- Sumay Wasi, cafeteria e Galleria d'arte con danze a 10' dalla piazza.

Potosi:

- San Marcos, Calle La Paz 1565, tel. 26226717, presso l'Ingenio de San Marcos trasformato in Museo.
- Mirador Pary Orcko, moderno a 4.100 m. il più alto al modo, con ristorante girevole.
- La Taberna, Calle Junin 12, tel 6230123: con un tocco francese.
- El Empedradillo, Calle Tarija 43, tel 6228124

Negozi

Sucre:

- ASUR, Pasaje Iturricha 314: nella bottega a pianoterra si acquistano veri capolavori a prezzi ragionevoli. Ogni tessuto in vendita è accompagnato dalla descrizione e dalla foto della tessitrice che lo ha fabbricato. Orari: 8.30-12, 14.30-18; sab. 9.30-12 (chiuso dom.).
- Inca Pallay, Calle Audencia 97, cooperativa artigianale (anche a Tarabuco vicino al mercato della verdura in Calle Murrillo 25 con un piccolo ristorante).
- Bolivian Tex, Calle Estudiantes 1, vicino alla piazza, negozio di tessuti jalq'a.
- Calcha Artesanía, Plaza San Francisco, con una bella collezione di tessuti.
- Pacha Mama, Calle Calvo 91, artigianato.

Potosi:

- Mercado Artesanal, Plaza Savedra.

Indirizzi utili

Samaipata:

- www.samaipatauristica.com, con tutti gli indirizzi utili per la visita di città e dintorni.
- Michael Blendinger, tel/fax 03-9446186, www.discoveringbolivia.com, agenzia per i dintorni della città e la Ruta del Che.
- Boliviajes, La Vispera, tel.03-9446082, www.lavispera.org.

Sucre:

- Casa de Turismo, calle Bustillos 131, www.casadeturismo.com.bo con informazioni, negozi, servizi.
- Archivio e Biblioteca Nazionale, Calle Dalence 4, www.archiviobibliotecanacionales.org.bo, con libreria, possibilità di ricerche cartacee, digitali e audiovisuali, sala esposizione.
- Museo Tessile ASUR, Pasaje Iturricha 314, www.asur.org.bo, www.bolivianet.com/asur: qui si possono acquistare bei tessuti tarabuco e jalq'a a prezzi forse non economici, ma sicuramente equi, il cui ricavato va direttamente ai tessitori (anche a Tarabuco vicino alla chiesa).

- MUSEF, Museo di Etnografia e Folclore, Calle España 74, www.musef.org.bo.
- Museo Costumbrista Casa Deheza, San Alberto 156. Calle Fray José de San Alberto 156, per un tuffo nel XIX secolo.
- Casa del la Libertad, Plaza 25 de Mayo 11, www.casadelalibertad.org.bo
- Museo de la Catedral, Calle Nicolas Ortiz 61.
- Museo Arte Contemporanea, Antropologico, Coloniale, Calle Bolivar 698.
- Candelaria Tours, Calle J.J. Perez 301, tel.04-6440340 www.candelariatours.com, per soggiorni presso La Candelaria e corsi di tessitura.
- Joy Ride Bolivia, accanto al Joy Ride Café, per tour in bicicletta e moto nei dintorni di Sucre.
- Parque Cretaceo Cal orck'o, www.parquecretacosucre.com.

Cochabamba

- Parque Nacional Torotoro, Calle Luján 2882, tel.04-4421057.

Informazioni

Chi non disponesse di tempo sufficiente può visitare Samaipata con un'escursione giornaliera da Santa Cruz e raggiungere Sucre in volo. Bisognerebbe cercare di essere a Sucre il sabato o il lunedì, per visitare il mercato domenicale di Tarabuco.

Feste molto autentiche sono il 15 agosto a Potolo, con mercato e cerimonie, battesimi e matrimoni e il 30 agosto a Yotala con corrida e musica. Interessante è il *Festival Internacional de la Cultura*, con manifestazioni musicali, teatrali, cinematografiche e artistiche che si svolge a Sucre le prime due settimane di settembre, e vede la partecipazione di artisti nazionali e stranieri. Nello stesso periodo vi sono anche le celebrazioni per la Virgen de Guadalupe, patrona della città, con processioni e sfilate folcloristiche.

ITINERARIO 5 : La Ruta del Che

Informazioni

Chi ha maggior tempo a disposizione, attrezzatura da campeggio e buon allenamento può, accompagnato da una guida locale, estendere l'itinerario ai luoghi dove iniziò la guerriglia nella regione in genere trascurata del Chaco boliviano, abitata da comunità Guaraní.

Da Santa Cruz si arriva su strada carrozzabile in autobus o mezzi privati a **Camiri** e quindi a **Lagunilla**, dove vi è un piccolo museo storico sul periodo della guerriglia curato dal Ministero della Difesa. Qui c'è possibilità di alloggio e si consiglia un giorno di sosta per visitare i dintorni. Il secondo giorno si prosegue a cavallo o in auto fino alla **Casa de Calamina**, la prima base operativa del Che; quindi a piedi in un paio d'ore lungo il **rio Ñancahuasu**, dove ebbero luogo i primi combattimenti, in altre due ore al **Campamento Central** e in un'ora e mezzo alla comunità di **Overa** dove si pernotta in tenda. Il terzo giorno si raggiunge con un mezzo privato in due ore **Las Frias** (a piedi sono 35 chilometri, un intero giorno di cammino), da lì fra centinaia di pappagalli e tucani, si cammina per cinque ore in uno scenario mozzafiato lungo una gola scavata dal fiume e le cascate di **El Tunel** fino al **rio Grande**, che si attraversa a piedi come allora. In altre due ore si raggiunge **Vado del Yeso**, dove morirono in combattimento Tania e altri guerriglieri. Qui vi è la possibilità di pernottare in un alloggio gestito dalla comunità locale. Il quarto giorno in autobus ci si ricongiunge all'itinerario base a Vallegrande.

A **La Higuera** ha aperto un piccolo alloggio, la Posada del Telegrafista.

ITINERARIO 6 : Sulle orme delle carovane del sale fra quebradas, lagunas e salares

Alberghi

Nell'altopiano sud sono poche le strutture alberghiere di buon livello, dotate di riscaldamento e bombole d'ossigeno. È quindi

necessario prenotare il tour con molto anticipo soprattutto soprattutto a luglio e agosto, quando maggiore è l'afflusso turistico e le temperature si abbassano notevolmente, se non si vuole pernottare in sistemazioni basiche o rifugi affollati. Gli alloggi durante il tour sono in genere forniti dalle agenzie. Quelli della catena Tayka sono stati costruiti con l'appoggio delle comunità locale per turisti che non vogliono rinunciare al comfort.

Uyuni:

- Hostal Girasoles, Calle Santa Cruz 155.
- Tambo Aymara Hotel, Calle Camacho Uyuni, tel 02-6932227, www.tamboaymara.com
- Jardines de Uyuni, Avenida Potosi 113, http://www.hotelesrusticosjardines.com/hotel_jardines_uyuni
- La Petite Porte, Avenida Ferroviaria 742, www.hotel-lapetiteporte-uyuni.com: ottimo ma dispone di solo quattro stanze.

Colchani:

- Hotel Luna Salada, www.lunasaladahotel.com.bo: Il più bello fra tutti gli *hotel de sal*, a 30 km da Uyuni su un promontorio che domina il salar.

Tahua:

- Hotel de Sal / Hoteles Tayka, www.taykahoteles.com, a 3.700 metri e 110 km da Uyuni, sul bordo nord del Salar ai piedi del Vulcano Tunupa.

Sud Lipez:

- Hotel del Desierto Ojo de Perdiz / Hoteles Tayka, www.taykahoteles.com, a 40 minuti dalla Laguna Colorada, 220 km da Uyuni e 200 km da San Pedro de Atacama: è un edificio costruito con la comunità indigena locale perfettamente integrato nell'ambiente desertico.

San Pedro de Quemez:

- Hotel de Piedra / Hoteles Tayka, www.taykahoteles.com, Salar de Uyuni, lato sud, 170 km dalla città di Calama in Cile.

Villa Mar:

- Malku Cueva Lodge, www.mallkucueva.com, tel 6932989, cell.72406088: buono riscaldato con bagni privati.

Laguna Colorada, Huallajara: diversi rifugi.

Tupiza:

- Hotel Mitru, Av. Chichas 187, tel.02-6943001, www.tupizatours.com: una vera istituzione che da più di cinquant'anni accoglie i viaggiatori.
- Hostal Valle Hermoso, tel.02-6942370, www.bolivia.freehosting.net: una buona alternativa.

Parco del Sajama:

- Albergue Ecoturistico Tomarapi, tel.02-2414753, tomarapi@hotmail.com, a 12 chilometri dal villaggio: piuttosto costoso ma accogliente, costruito e gestito dalla comunità aymara di Caripe, recuperando le vecchie case in *adobe*, ora dotate di bagno e riscaldamento. Si trovano altre sistemazioni budget nel villaggio di Sajama.

Ristoranti

Uyuni:

- Lithium Club, pub e ristorante in Av. Potosi 24.

Indirizzi utili

Uyuni:

- Toñito Tours, Av. Ferroviaria 152, Uyuni, tel.02-6932094; a La Paz, Calle Sagarnága 189, tel/fax 02-2336250, specializzato nel tour del salar www.bolivianexpeditions.com.
- Llicancabur Tours, Uyuni. Tel. 02-72462608, 01026932667, , piccola ma valida agenzia.

Tupiza:

- Tupiza Tours, presso l'hotel Mitru, organizza escursioni nei dintorni in jeep, cavallo, bicicletta e a piedi.

Informazioni

Uyuni è la base organizzativa per i tour dell'altopiano meridionale, che può iniziare anche da Tupiza (come nel caso dell'itinerario

qui descritto) o da Oruro o proveniendo da San Pedro de Atacama in Cile.

Si può raggiungere Uyuni in autobus da La Paz (presso l'hotel Rosario o presso Todo Turismo di fronte alla stazione dei bus si prenota il bus turistico semicama che viaggia la notte). Oppure da Oruro (a tre ore di bus da La Paz) si può prendere il treno rapido *Expreso del Sur* o il più economico *Wara Wara del Sur*, sulla linea ferroviaria Oruro-Tupiza-Villazón. È attivo anche un collegamento aereo Uyuni-LaPaz-Uyuni ed è stata asfaltata la strada che collega Oruro a Potosí (circa dieci ore in totale).

A Uyuni hanno la loro sede la maggior parte delle agenzie, alcune con filiali a Tupiza, San Pedro de Atacama e La Paz. Tutti gli operatori propongono circuiti di uno o più giorni, con prezzi differenziati in base all'itinerario, al numero di persone per jeep e al servizio offerto, ma sono ricorrenti i problemi di macchine usurate e sistemazioni di fortuna. Spesso le agenzie più piccole sono quelle che offrono un servizio più attento alle esigenze individuali. Solitamente si usano Toyota Land Cruiser con una capienza di sei passeggeri (ma meglio non superare i quattro) più l'autista.

È invece difficile muoversi con mezzi pubblici: esiste un treno merci con un vagone per passeggeri che settimanalmente da Uyuni costeggia il *salar* e passa per Chiguana, attraversando la frontiera cilena ad Ollague e proseguendo per Calama. Se si è soli è facile accordarsi con altri turisti per completare l'equipaggio di un'auto, se invece si viaggia con i propri mezzi è meglio contattare una guida e viaggiare almeno con due auto oppure chiedere ad un'agenzia di unirsi a un loro tour perché non va sottovalutato il rischio di smarrirsi o di rimanere bloccati per problemi meccanici. Le tappe sono lunghe, le piste prive d'indicazioni e non sempre tracciate, ampie zone del *salar* sono allagate e impraticabili durante la stagione delle piogge e non ultima c'è la possibilità di imbattersi in una tempesta di neve (non infrequente soprattutto fra giugno e luglio) che provoca la chiusura dei passi soprattutto verso il confine cileno.

L'escursione termica fra giorno e notte è fortissima e segue immediatamente il tramonto: di giorno la temperatura media si aggira sui 6°, con massime di 25° nell'estate australe, ma nel periodo più freddo da maggio a luglio, può scendere bruscamente nella notte fino a 30° sotto zero a causa del vento, soprattutto nel *salar*, la cui superficie non accumula calore come il terreno. Attenzione quindi a non farsi sorprendere dalla notte senza un riparo, poiché lasciata Uyuni o Tupiza, i rifugi sono pochi e spesso privi di riscaldamento.

Riformarsi nelle città di generi alimentari e carburante, difficili o impossibili da trovare lungo il percorso. Attenzione a non disperdere rifiuti che si degradano in tempi lunghissimi a causa del clima secco e freddo. Altra raccomandazione è quella di non uscire dai percorsi segnati per evitare di alterare il paesaggio lasciando le tracce degli pneumatici. Non ci sono posti sanitari all'interno della REA (Reserva Edoardo Avaroa), ma è possibile comunicare per radio in caso d'emergenza. Le agenzie più affidabili e gli hotel migliori dispongono di radio e di bombole d'ossigeno. Non dimenticare gli occhiali da sole perché gli effetti dell'altitudine si combinano con il riverbero della luce solare sul sale; portare vestiti pesanti, guanti e cappello di lana e, se non si sono prenotate le poche infrastrutture di buon livello e dotate di riscaldamento, anche un sacco a pelo adatto alle basse temperature; utile un binocolo per gli amanti del *birdwatching*.

Per entrare alla Reserva Nacional de Fauna Andina Eduardo Avaroa (REA), si paga il biglietto di 30 bol., valido quattro giorni, che deve essere esibito su richiesta o all'uscita.

Il *Parque Nacional Sajama* oltre che in fuoristrada è raggiungibile in autobus da La Paz e da Oruro, cambiando a Patacamaya, da dove intorno alle 13.00 parte un minibus per il villaggio di Sajama. È anche possibile prendere un autobus diretto ad Arica e scendere all'ingresso del parco, da dove bisogna aspettare un passaggio da qualche veicolo che va verso il villaggio (il

minibus arriva intorno alle 16.00), oppure camminare per 12 chilometri

L'itinerario qui descritto parte da Potosí e termina a Oruro, due città minerarie che nel loro passato tragico e glorioso hanno conosciuto momenti di enorme ricchezza, e attraversa alcuni dei paesaggi più affascinanti del paese. Prevede un'estensione al Parco Nazionale Sajama e può essere realizzato anche in senso inverso o tagliandone alcune tappe. È naturalmente possibile optare per un tour più breve di tre o quattro giorni con visita alle lagune rientrando poi ad Uyuni, o visitare il solo *salar* in giornata, ma sarebbe un vero peccato!

A titolo esemplificativo riportiamo alcuni itinerari fra cui scegliere a seconda del tempo a disposizione. I percorsi in genere si possono compiere in entrambi i sensi di marcia, ma se possibile bisognerebbe cercare di essere in alcuni luoghi negli orari migliori o almeno non nei peggiori (Sol de Mañana è magico all'alba, il bagno ad Aguas Calientes è piacevole nelle ore centrali del giorno, la Laguna Verde difficilmente cambia colore al mattino, l'Isola de Inkawasi a mezzogiorno è affollatissima, mentre al tramonto ci si può godere un'inaspettata solitudine...).

Tour di 13 giorni (circa): "Quebradas, lagunas y salares" (descritto nell'itinerario)

1. Potosí-Tupiza
2. Tupiza (sosta)
3. Tupiza-El Sillar-San Pablo de López
4. San Pablo de López-San Antonio de de López-Laguna Celeste-Quetena Chico
5. Quetena Chico- Quetena Chico-Reserva Nacional de Fauna Andina Eduardo Avaroa-Laguna Verde-Rocas de Salvador Dalí-Sol de Mañana-Laguna Colorada-Pampa de Siloli
6. Pampa de Siloli-Laguna Ramaditas-Laguna Honda-Laguna Chiarkhota-Laguna Hedionda Norte-Laguna Cañapa-Valle de las Rocas-San Juan-San Pedro de Quemez
7. San Pedro de Quemez-Grotte Gala-

xias-Isola Inkahuasi-Salar de Uyuni-Volcán Tunupa-Tahua

8. Tahua-Pucará de Chillipa-Coquesa-Volcán Tunupa-Colchani/Uyuni
9. Colchani/Uyuni - Oruro
10. (alternativa) - Colchani-Salar de Coipasa-Santa Ana de Chipaya-Oruro (2gg.)
11. Oruro-Parque Nacional Sajama (sosta)
12. Parque Nacional Sajama-La Paz

Tour di 3-4 giorni: "Salares y lagunas"

- 1-Colchani-Salar de Tunupa-Isola Inkawasi-Villamar
- 2-Reserva Edoardo Avaroa-Sol de Mañana-Laguna Colorada-Laguna Verde-Deserto de Siloli
- 3-Lagune Honda, Chiarkhota, Hedionda, Cañapa-Valle de las Rocas-Villaggi minerari-Uyuni

Tour di 2 giorni: "Salares y volcanes"

- 1-Uyuni-Colchani-Salar de Uyuni-Isola Inkahuasi-Tahua
- 2-Tahua-Volcán Tunupa-Uyuni

Tour di 1 giorno: "Salar"

- 1-Uyuni-Colchani-Salar de Uyuni-Isola Inkahuasi-Uyuni

Proseguire verso il Cile e l'Argentina

Diversi sono i possibili itinerari di congiunzione con il Cile. Ricordarsi che di norma quando si attraversa la frontiera cilena/boliviana si cambiano i mezzi, a meno di non avere regolari permessi.

Si può attraversare la frontiera cilena a Hito Cajón a sud della Laguna Verde a 45 km da San Pedro de Atacama. Si possono visitare i dintorni (la Valle de la Luna, i geysir de El Tatío, la *Reserva Nacional de los Flamencos* con il Salar de Atacama e le Lagune Chaxa, Miscanti e Miñiques), rientrando poi in Bolivia dove i mezzi possono attendere o proseguire verso sud.

È anche possibile attraversare il confine in jeep o in treno a Ollagüe e proseguire per Calama (780 Km, 26 hrs. Da La Paz).

Un'alternativa è quella di attraversare rag-

giungere il posto di frontiera di Colchane-Pisiga ad ovest del Salar de Coipasa per visitare l'estremità settentrionale del Cile (il Parque Nacional Volcán Isluga-Salar de Surire-Putre-Parque Nacional Lauca-Lago Chungara) e poi proseguire per Arica o rientrare in Bolivia lungo la strada asfaltata che attraversa il confine a Tambo Quemado, prosegue per il Parque Nacional Sajama e raggiunge La Paz (La Paz - Tambo Quemado - Arica, 506 Km, 18 hrs).

Arica si può raggiungere anche via Desaguadero e Tacna (430 Km, 14 hrs).

Per entrare in Argentina continuando il viaggio verso sud, si può proseguire da Tupiza via Villazón - La Quiaca (1.042 Km, 30 hrs da La Paz), visitando le belle formazioni rocciose di Punamarca, la Quebrada de Cafayate e la città coloniale di Salta da dove parte il *Tren a las Nubes*, uno dei percorsi ferroviari più alti del mondo che tocca i 4.475 metri e prosegue per il Cile.

Altri punti di confine con l'Argentina sono:

Tarija - Bermejo (214 Km 6 hrs).

Tarija - Yacuiba - Tartagal (356 Km 12 hrs).