

San Martín

Guía práctica para el viajero

 Caminata a la Catarata Ahuashiyacu © Alex Bryce / PROMPERÚ



San Martín



Ubicación

Selva amazónica
nororiental del Perú



Capital

Moyobamba (860 msnm)



Altitud

Mín.: **190** msnm (Pelejo)

Máx.: **4500** msnm (Cordillera Oriental)



Clima

Temperatura

Máx.: **30** °C

Mín.: **22** °C



Dic - Mar



Jun - Set



Mar - Jun



Set - Dic

¿Cómo llegar?



Vía terrestre

Lima-Moyobamba: 1250 km / **26 h**

Lima-Tarapoto: 1363 km / **28 h**

Chiclayo-Tarapoto: 656 km / **14 h**

Trujillo-Tarapoto: 885 km / **17 h**

Chachapoyas-Tarapoto: 353 km / **8 h**

Tingo María-Tarapoto: 476 km / **8 h**



Vía aérea

Lima-Tarapoto: **1 h 15 min**

Iquitos -Tarapoto: **50 min**



Desde Iquitos hasta Yurimaguas

Por los ríos Amazonas, Marañón y Huallaga: **2.5-3 días**

luego 136 km hasta Tarapoto: **2 h en auto.**



Lamas es considerada la capital folclórica de la Amazonía peruana y la ciudad de los tres pisos naturales, en donde se entrelazan la naturaleza, el folclore y la cultura.



San Martín

- Capital de departamento
- Capital de provincia
- Capital de distrito
- Atractivo turístico

- Límite provincial
- ==== Vía principal
- Carretera asfaltada
- Carretera afirmada
- ✈ Aeropuerto

- Área Natural Protegida
- Río






Distancias

En auto, desde la ciudad de Moyobamba hasta las ciudades de:

DESTINO	DISTANCIA	TIEMPO
Rioja (provincia de Rioja)	24 km	25 min
Tarapoto (provincia de San Martín)	116 km	2 h
Lamas (provincia de Lamas)	116 km	2 h 15 min
San José de Sisa (provincia de El Dorado)	149 km	2 h 45 min
Bellavista (provincia de Bellavista)	214 km	3 h 30 min
Picota (provincia de Picota)	176 km	3 h 40 min
Juanjuí (provincia de Mariscal Cáceres)	253 km	4 h
Saposa (provincia de Huallaga)	254 km	4 h
Tocache (provincia de Tocache)	398 km	8 h



 Juanes en La Fiesta de San Juan © Flor Ruiz / PROMPERÚ

Recorridos

2 días  (estadía mínima recomendada)

1/2 día Provincia de Moyobamba: baños termales de San Mateo, miradores Puntas de San Juan y Tahuishco.
Provincia de Rioja: nacimiento del río Tioyacu.
Provincia de San Martín, desde Tarapoto: catarata de Ahuashiyacu y cascada de Carpishuyacu.
Provincia de Tocache: cascada San Juan Ishanga y centro de producción de cacao Nueva Bambamarca.

1 día Provincia de Moyobamba: Reserva Ecológica Tingana y Morro de Calzada.
Provincia de Rioja: cueva de Palestina y Reserva Ecológica Santa Elena.
Provincia de San Martín, desde Tarapoto: Laguna El Sauce.
Provincia de Lamas: Mirador de la Cruz, Castillo de Lamas, Museo Chanka y San Roque de Cumbaza.
Provincia de Mariscal Cáceres: Cataratas El Breo.



Agenda

Feb-Mar	Carnaval Riojano
Junio	Semana turística de Moyobamba y fiesta de San Juan
Ago	Santa Rosa de Raymi (Lamas)
8 de set	Virgen de la Natividad (Tabalosos - Lamas)
Oct-Nov	Festival de la Orquídea (Moyobamba)



¿Qué comer?

El juane, plato típico en toda la Amazonía, encuentra en la cocina regional de San Martín variantes como el avispa juane (carne de cerdo, ajos y especias ligados con harina y huevo, envuelto en hojas de bijao), el Chunchullijuane (masa de yuca y culantro rellena con menudencia), el chontajuane (masa de chonta y paiche), inchicapi de gallina (sopa de maní y yuca) y el sarajuane (de maíz y maní relleno con carne de cerdo). Algunas bebidas tradicionales son el masato (de yuca cocida y fermentada con camote o azúcar) y el chuchuhuasi (aguardiente elaborado de una raíz amarga del mismo nombre).



¿Qué comprar?

En las ciudades hay centros de venta de artesanías que también puedes adquirir durante las visitas a las comunidades. Es tradicional el uso de la paja de bombonaje para elaborar sombreros, canastas y hasta collares. Otros trabajos populares son los tallados en madera y las piezas de joyería con raíces y semillas. En el centro artesanal Waska Waska Warmi Wasi, en Lamas, puedes adquirir prendas y piezas de cerámica hechas por mujeres de la comunidad. Asimismo, en el centro cultural Wasichay, en Chazuta, podrás apreciar valiosas piezas de cerámica que fueron declaradas Patrimonio Cultural de la Nación.



¿Qué conocer?

Provincia de Moyobamba

Museo Departamental San Martín

A 572 m al norte de la plaza de Armas de Moyobamba en el jr. Benavides 380.

Atención: L-V 8:00-13:00 h y 14:30-17:30 h / D 8:00-13:00 h. Ingreso con boleto excepto el primer domingo de cada mes que la entrada es gratuita.

Exhibe los íconos de la cultura regional, tales como la Gran Sapoosa, el Gran Pajatén, y las urnas funerarias de Chazuta. También cuenta con una sala paleontológica donde se muestran fósiles de la fauna prehistórica y colecciones de cerámicas, líticos, textiles y madera.

Miradores Punta de San Juan y Tahuishco

A 1,6 km al noreste de la plaza de Moyobamba, barrio de Zaragoza (20 min a pie).

En los alrededores de la ciudad de Moyobamba se encuentran estos dos miradores naturales desde donde se puede ver el valle en todo su esplendor. La mejor hora para hacer esta visita es al atardecer.

Baños Termales de San Mateo

A 4 km al sur de la ciudad de Moyobamba (8 min en auto). Atención:

L-D 5:00-21:00 h. Ingreso con boleto.

Sus aguas, de una temperatura que oscila entre 32 °C y 40 °C, son frecuentadas por personas que buscan en ellas tratamientos alternativos para combatir la artritis, los dolores musculares y el estrés.

Baños Sulfurosos de Oromina

A 7 km al suroeste de la ciudad de Moyobamba (20 min en auto / 1 h a pie).

Atención: L-D 8:00-17:00 h. Ingreso con boleto.

En las faldas del cerro Oromina brota una fuente de aguas sulfurosas que dan vida a estos baños. Son conocidos por sus propiedades medicinales.

Morro de Calzada

A 14 km al norte de la ciudad de Moyobamba hasta el distrito de Calzada (20 min en auto), luego 1 h 20 min a pie hasta la cima. Atención: L-D: 8:00-16:00 h.

Ingreso con boleto.

Tras una caminata entre almendros, orquídeas y bromelias, entre otras especies de flora, se llega a la cima de este cerro que se eleva 600 m sobre el valle y sirve como mirador natural. En la zona hay gran variedad de aves.

Cascada Lejiayacu

A 25 km al suroeste de la ciudad de Moyobamba, en el centro poblado de Pacaypite (1 h en auto y 50 min a pie).

Cuenta con tres caídas de aguas cristalinas, la primera de 60 m, la segunda de 8 m y la tercera de 60 m aproximadamente.

Reserva Ecológica Tingana

A 63.7 km al noreste de la ciudad de Moyobamba, en el distrito de Yantalo, a la boca de Huascayacu, uno de los puertos del Río Mayo (40 min en auto), luego 45 min en bote a motor hasta Tingana (río Avisado). Ingreso con boleto y previa coordinación. Capacidad máxima para 60 visitantes. Las visitas se realizan con agencias de viaje autorizadas.

A 800 msnm se encuentra este ecosistema húmedo único en el mundo donde abunda el aguaje y los renacos. Durante la visita guiada podrás ver lobos de río, monos fraile, pichicos, machines negros y osos perezosos en su hábitat natural.



 Cataratas de Paccha © Ronald Hinostruga / PROMPERÚ

Cascada Paccha

A 28 km al sureste de la ciudad de Moyobamba (1 h en auto / 10 min a pie).

Atención: L-D 8:00-16:00 h. Ingreso con boleto.

Lugar ideal para adquirir artesanía, así como para probar los productos agropecuarios de la zona, castañas y frutos exóticos, y su gastronomía.

.....

Provincia de de Rioja

Reserva Ecológica Santa Elena

A 11 km al noroeste de la ciudad de Rioja (20 min en auto / 5 min a pie). Ingreso con boleto. Visitas con guías locales de la Asociación para la Conservación del Aguajal y Renacal Río Romero.

En el paseo en bote por esta zona pantanosa e inundable (entre diciembre y abril) se pueden ver bosques naturales y espejos de agua. La especie que más abunda es el aguaje y los renacos.

Naciente del río Tioyacu

A 16 km al noroeste de la ciudad de Rioja (20 min en auto y 10 a pie).

Ingreso con boleto.

Río de aguas frías y cristalinas que inicia su recorrido a 898 msnm, en las faldas de una montaña. A partir de ahí, fluye por pozas y cascadas de agua que se forman en el camino.

Cueva de Palestina

A 30 km al noroeste de la ciudad de Rioja (50 min en auto y 10 a pie).

Ingreso con boleto.

Para realizar esta visita que implica una caminata de 800 m al interior de la cueva es necesario contar con el servicio de un guía, que se puede contratar en el caserío de Palestina. Está formada de piedra caliza, el mismo material que da origen las variadas formas de estalactitas y estalagmitas en la gruta, de modo que algunos forman llamativos pilares o columnas brindando un toque de embellecimiento al lugar. El recorrido termina con un manantial de agua cristalina.

Mirador del Bosque de Protección Alto Mayo

Carretera Fernando Belaúnde Terry, kilómetro 375.

A 1928 msnm, es el lugar perfecto para obtener una vista panorámica del bosque nublado y la densidad de su vegetación.

Provincia de San Martín

Área de Conservación Regional Cordillera Escalera

Ruta Alto Shilcayo. Las visitas se realizan con agencias de viaje autorizadas. Ingreso con boleto.

Existen dos formas de hacer la visita en un día. La primera se inicia a 600 m de la plaza central de Tarapoto y recorre 3 km (en auto o a pie), en los que se visita los ojos de agua El Achual y El Fondero, el Centro de Plantas Medicinales de Takiwasi, Orquídeas Amazónicas, el Centro de Rescate de Urku y el Hampichicuy. El segundo tramo implica entrar a la zona de amortiguamiento de la Cordillera Escalera y realizar una impresionante caminata en medio de inmensos árboles. En el recorrido podrás ver de cerca aves, ranas, hormigas y demás insectos.

Wayra Sacha o Bosque de los Vientos

A 11 km al noreste de la ciudad de Tarapoto, carretera Tarapoto-Yurimaguas, sector Urahuasha (30 min en auto). Atención: previa coordinación con Stephanie Gallusser al 942-486-026 o al correo wayrasacha2@gmail.com. Ingreso con boleto. Bosque amazónico habitado por mariposas, añujes, picuros y sajinos, entre varias otras especies de fauna, que se alimentan de los frutos de sus árboles.

Catarata de Ahuashiyacu

A 15 km al noreste de la ciudad de Tarapoto (20 min en auto y 15 min a pie). Atención: L-D 6:00-17:00 h. Ingreso con boleto.

Una ruta de *trekking* de alrededor de 15 minutos por el Área de Conservación Regional Cordillera Escalera, en medio de la flora y fauna de selva alta, conduce a esta caída de agua de 40 m de altura. La rodean helechos, orquídeas y varias especies de árboles.

Cascadas de Carpishuyacu

A 34 km al noreste de Tarapoto (1 h en auto), dentro del Área de Conservación Regional Cordillera Escalera, caserío San José. Atención: L-D 8:00-15:00 h. Ingreso con boleto.

Ubicadas sobre un paisaje natural, rodeado de una extensa vegetación y árboles frondosos, estas cascadas se componen por dos caídas de 6 m cada una aproximadamente, las mismas que forman una poza cuya profundidad es de 4 m, lugar adecuado para bañarse y descansar.

Catarata de Huacamaillo

A 12 km al noroeste de la ciudad de Tarapoto (25 min en auto / 1 h (4 km) a pie). Atención: L-D 8:00-15:00 h. Ingreso con boleto.

Caída de agua muy cristalina que discurre entre una tupida vegetación, cuenta con una caída de 20 m de altura que termina en un pozo cuya profundidad es de 2 m. La vegetación existente es exuberante y típica de los bosques tropicales húmedos con variedad de helechos y orquídeas. Puede observarse con facilidad una variedad de aves y mariposas.

Catarata de Pucayaquillo

A 22 km al noreste de Tarapoto, en el distrito de Shapaja, ingresando a la derecha del Puente Colombia por la carretera hacia Chazuta. Atención: L-D 9:00-15:00 h. Ingreso con boleto.

Cuenta con una caída de 20 m de altura, una poza de 1 m y sus aguas discurren por una tupida vegetación. Se llega caminando por un plano de un monte secundario, en el cual hay muchos árboles como tornillo, cedro, ishpingo, capirona, pashaca, lianas y copal.



 Atardecer en La Laguna El Sauce © Gihan Tubbeh / PROMPERÚ

Centro Cultural Wasichay en Chazuta

A 50 km al sur de Tarapoto (1 h en auto) por la carretera Fernando Belaúnde Terry Sur hasta el desvío a la altura del puente Colombia en dirección al distrito de Shapaja. Atención: L-V 8:00-12:00 h y 14:00-15:00 h / S-D previa coordinación al 957-628-222. Ingreso con boleto.

En la Sala Etnográfica de la Cerámica se pueden apreciar vasijas hechas a mano resguardadas a manera de modelo para las futuras artesanas. También se puede ver el Taller de Cerámica Tradicional donde se puede apreciar la habilidad de las artesanas chazutinas, su manera de emplear los colores y diseños en formas de tinajas, tiestos, mocahuas y otros objetos. El visitante tiene la opción de elaborar su propia vasija y comprar los productos ya elaborados.

Laguna El Sauce o Laguna Azul

A 53 km al sureste de Tarapoto (2 h y 30 min) en el poblado de Sauce, a 800 msnm. Atención: L-D 6:00-17:00 h.

Hermosa laguna de 350 hectáreas de espejo de agua de agradable temperatura y rodeada de vegetación en la mayor parte de sus orillas. Su color varía entre verdes y azules; es hábitat de garzas, martín pescador, sachapatos, águilas y peces. Aquí se desarrollan deportes acuáticos como la pesca, además de paseos en botes a motor fuera de borda y botes inflables.

.....

Provincia de Tocache

Cascada San Juan Ishanga

A 16 km al suroeste de la localidad de Tocache (1 h a pie). Atención: L-D 8:00-15:00 h.

Entre abundante flora, donde destacan distintas especies de orquídeas, están estas seis caídas de agua que forman refrescantes pozos. En Tocache también se puede visitar el centro de producción de cacao Nueva Bambamarca.

Provincia de Lamas

Ciudad de Lamas

A 22 km al noroeste de la ciudad de Tarapoto (30 min en auto).

Fundada en 1656, es una de las ciudades más antiguas de la Amazonía peruana que se caracteriza por sus calles empinadas y su disposición en terrazas. En el barrio Wayku viven los descendientes de los chancas, la única comunidad quechuahablante de toda la Amazonía peruana. En el mismo barrio se encuentra el centro artesanal Waska Waska Warmi Wasi. Además, es imperdible visitar el Mirador de la Cruz, el Castillo de Lamas y el Museo Chanka.

Cascada de Chapawanki

A 5 km al norte de la ciudad de Lamas (20 min en auto), luego 200 m hasta la cascada (15 min a pie). Atención: L-D 8:30-17:00 h. Ingreso con boleto.

Su caída de 4 m de altura forma una poza perfecta para recibir a los bañistas. El paisaje lo conforman pashacas, shapajas, quinillas, renacos, orquídeas y helechos, entre los que se puede ver gran variedad de aves, mariposas e insectos.

San Roque de Cumbaza

A 17 km al noroeste de la ciudad de Tarapoto (45 min en auto).

Pueblo donde se forman pozas perfectas para refrescarse, rodeadas por montañas de densa vegetación.

.....

Provincia de Mariscal Cáceres

Museo Etno Arqueológico de Pachiza

A 18 km al sur de Juanjuí, distrito de Pachiza (30 minutos en auto). Atención: L-V 7:30-13:00 h. / 14:00-17:30 h.

A solo unos pasos de la plaza de Armas de Pachiza, uno de los pueblos más antiguos de dicha provincia. En este museo se podrá apreciar restos fósiles de mastodontes y amonites. Además se exhiben objetos líticos de los primeros habitantes denominados la etnia de los hibitos y cholones.

Cataratas El Breo

A 20 km al sur de Juanjuí hasta Huicungo (40 min en auto), luego 58 km hasta las cataratas (3 h en bote a motor) / 8 km por la ruta Juanjuí-2 de Mayo-ataratas (3 h en deslizador). Las visitas se realizan con agencias de viaje autorizadas.

En su trayecto el caudal del río Huayabamba sufre una caída en cuatro niveles, en un total de 140 m de altura. En sus alrededores hay vegetación típica del bosque primario, como helechos, epifitas gigantes y orquídeas, además de árboles de cuyas ramas cuelgan los nidos de los paucare.

Parque Nacional del río Abiseo

Al suroeste del distrito de Juanjuí (6 h en bote). Las visitas se realizan con agencias de viaje autorizadas.

Con 274 520 hectáreas en las que se conservan recursos culturales y bellezas paisajísticas, es una excelente plataforma para fomentar la investigación de nuestros recursos naturales y culturales.

Se puede visitar el circuito Churo-Shiringal, un recorrido que incluye el sendero interpretativo El Shiringal, la desembocadura de la quebrada Churo, cascada Timón, catarata Oso, rápidos de San Gerónimo, cueva de los Franceses y cueva El Otorongo. Fue declarado Patrimonio Cultural y Natural de la Humanidad por la Unesco en 1990.

Moyobamba

Centro de la ciudad



Zona urbana



Río principal



Catedral



Museo Departamental San Martín



Mirador Punta de Tahuishco



Mirador Punta de San Juan



Atención médica



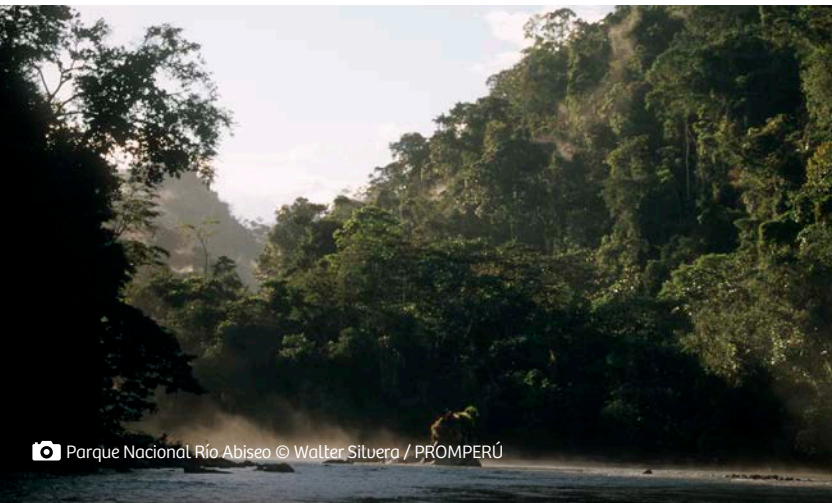
Policía



Municipalidad



Correo





Plaza San Martín

Parque Botánico San Francisco

Parque Recodo

Parque Subterráneo

Plazuela Amor y Paz

Mercado Central

Dircetur

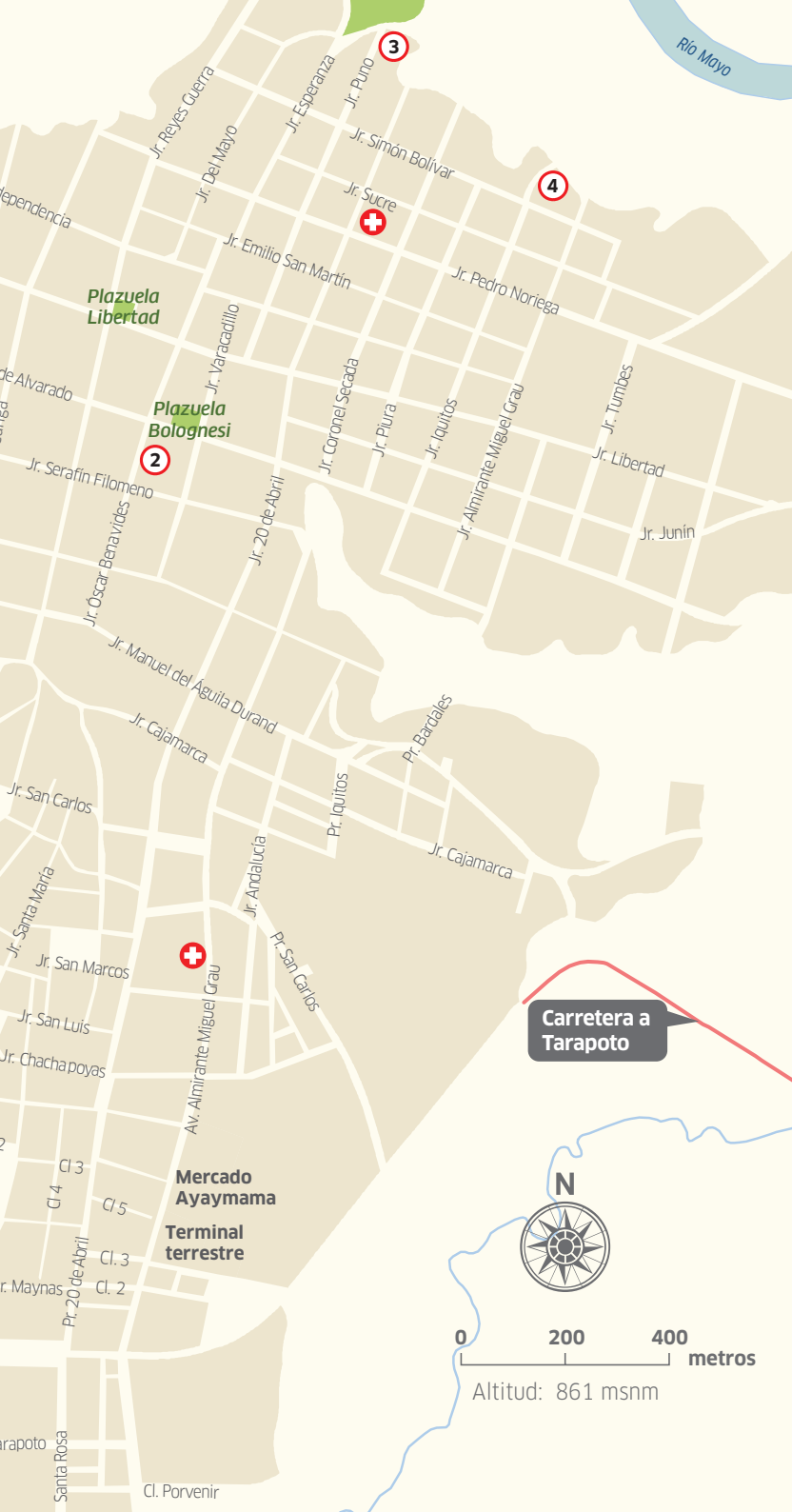
Parque Belén

Ofitur
Plaza de Armas

1

P
M

AV Ignacia Velásquez



Rio Mayo

Plazuela Libertad

Plazuela Bolognesi

Mercado Ayaymama

Terminal terrestre

Carretera a Tarapoto



0 200 400 metros

Altitud: 861 msnm

Cl. Porvenir

Santa Rosa

Tarapoto

r. Maynas

Cl 4

Cl 5

Cl. 3

Cl. 2

Pr. 20 de Abril

Jr. San Carlos

Jr. Manuel del Águila Durand

Jr. Cajamarca

Jr. Manuel del Águila Durand

Jr. Manuel del Águila Durand

Jr. Manuel del Águila Durand

Jr. Manuel del Águila Durand

Jr. Manuel del Águila Durand

Jr. Manuel del Águila Durand

Jr. Manuel del Águila Durand

Jr. Manuel del Águila Durand

Jr. Manuel del Águila Durand

2

3

4



Pr. Bardales

Jr. Cajamarca

Pr. Iquitos

Jr. Andaluca

Pr. San Carlos

Jr. San Marcos

Jr. San Luis

Jr. Chachapoyas

2

Cl 3

Cl 4

Cl 5

r. Maynas

Tarapoto

Santa Rosa

Cl. Porvenir



Información y Asistencia al Turista
Tourist Information and Assistance

TARAPOTO
San Martín
Aeropuerto

(+51) 979-981-425

Aeropuerto Cadete FAP Guillermo del
Castillo Paredes - Sala de Llegadas
L-V 9:00-13:00 h - 14:00-18:00 h
iperutarapoto@promperu.gob.pe

Contáctanos:

24 horas

 **(+51-1) 574-8000**

 **(+51) 944-492-314**

iperu@promperu.gob.pe

VisitPeru



www.peru.travel
www.ytuqueplanes.com



La información contenida en este folleto ha sido actualizada en noviembre de 2019. Para su desarrollo, PROMPERÚ se ha servido de fuentes oficiales de información y de la Dirección Regional de Comercio Exterior y Turismo - DIRCETUR San Martín.

Los horarios de atención y teléfonos están sujetos a variación por parte de cada atractivo turístico. Confirma los horarios y números telefónicos con IPERÚ.

Una publicación de la Comisión de Promoción del Perú para la Exportación y el Turismo - PROMPERÚ.
Calle Uno Oeste n.º 50, piso 14, urb. Córpac, San Isidro, Lima - Perú
Teléfono: (+51-1) 616-7300
www.promperu.gob.pe
© PROMPERÚ. Todos los derechos reservados.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú n.º xxxxxx
Imprenta: Quad/Graphics Perú S.A. (Av. Los Frutales No. 344, Ate Vitarte-Lima)
Lima, octubre de 2019

DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.



PERÚ

Ministerio
de Comercio Exterior
y Turismo

