



Foto: Tormod Foss

Velkommen til La Paz

La Paz i Bolivia har en fascinerende historie og het først imponerende nok La Ciudad de Nuestra Señora de La Paz som fritt oversatt betyr noe slikt som 'Fruens by for fred'.

Byens opprinnelse kan spores tilbake til 1548 og sporene av den første bebyggelsen er i Laja og gaten Tiahuanaco, før byen kort etter ble flyttet til sin nåværende beliggenhet.

La Paz er noe helt spesielt der den ligger med et bysentrum 3650 meter over havet. El Alto og den internasjonale flyplassen er på over 4000 meters høyde.

I dag er La Paz en pulserende by som ekspanderer i nær sagt alle retninger. Mer enn 1 million mennesker bor i Bolivias viktigste by, og tallet dobles hvis du tar med El Alto. Men La Paz er ikke Bolivias hovedstad, den heter Sucre.

La Paz har hundrevis av museer og attraksjoner, og natur- og kulturinteresserte mennesker har sitt lille eldorado her.

Og drømmer du om Macchu Picchu skal du vite at Tiahuanacu-ruinene utenfor La Paz er både betydelig eldre og absolutt av samme historiske viktighet. Legg til Titicaca-sjøen og du forstår mulighetene for ekskursionsjoner når du besøker La Paz i Bolivia.

www.reiseplaneten.no

Copyright Reiseplaneten AS. Ingen del av denne reiseguide kan gjengis uten skriftlig tillatelse fra Reiseplaneten AS. Reiseguiden er forsøkt skrevet så korrekt som mulig og i beste hensikt. Husk at åpningstider, telefonnummer, webadresser, priser og navn kan endres. Reiseplaneten påtar intet ansvar for uleilighet, tap eller skade som inntreffer hos brukere av vår guider.



Fly til La Paz

Innflyvningen til La Paz i dagslys er en mektig opplevelse. På den ene siden har man fjelltoppen Chacaltaya på 6088 meter over havet og i bakgrunnen kan man se bysymbolet til La Paz, fjelltoppen Ilimani på nesten 6500 meter over havet.

Flyplassen El Alto - John F. Kennedy

Flyplassen til La Paz ligger ikke i byen, men en forstad som i virkeligheten har fått egen bystatus. Flyplassen kalles gjerne El Alto etter selve byen hvor den er lokalisert, men heter offisielt John F. Kennedy.

Landingsstripen ligger på cirka 4000 meter over havet, noe som kan gi turister ubehageligheter. I denne høyden vil man merke at man er kortpustet og mange får hodeverk og kvalme, typiske tegn på høydesyke.

Det er ingen fly som kan fly langt fra La Paz ettersom de ikke kan lette med fulle drivstofftanker i denne høyden. På hjemreisen må man derfor regne med å fly via Santa Cruz for å fylle tankene.

Byen La Paz ligger flere hundre meter lavere enn El Alto. I taxien ned fra flyplassen ligner byen en isbre som trekker seg nedover fjellet. La Paz ligger en del lavere fordi klimaet er betydelig bedre desto lavere du kommer. De mer velstående bolivianerne bor lengst ned, og nederst i La Paz finner du de rikeste innbyggerne.

Din dyreste regning er flybilletten til La Paz. Det å fly til La Paz er gjerne en dyr og lang fornøyelse for nordmenn. Regn med priser langt over 10.000 kroner. Det er få internasjonale forbindelser til La Paz og man flyr gjerne om Lima eller Miami for å komme hit. Du kan fly med f.eks. KLM og Amsterdam, eller LAN (Chiles nasjonale flyselskap) som har gode forbindelser fra Oslo, og flyr via Spania eller diverse amerikanske selskaper.



Bli kjent i La Paz

La Paz har rundt en million innbyggere, men byen er liten i utstrekning. Det er ikke mange bydeler som frekventeres av turister, så her er det en gyllen mulighet til å komme inn på befolkningen.

La Paz har bydeler som skiller seg markant fra hverandre. Det er også stor forskjell mellom de fattige bo-områdene, som f.eks. El Alto, og de områdene hvor de mer velstående bor. En regel er at jo lenger opp i høyden du bor, desto mer fattigslig blir det. Kanskje ikke så rart. Klimaet her gjør at det er mest attraktivt, og dermed dyrest, å kunne bo færrest mulig meter over havet.

Sentrum og Soppocachi

Pradoen er midtpunktet i byen. Dette er en aveny på rundt en kilometer som strekker seg fra Plaza de Estudiante i sør til Obeliskken i nord. Her går man for å treffe folk, gi penger til tiggere og spise is. Nesten hver dag driver også bolivianerne med sin favoritt fritidssysse her: demonstrering. Soppocachi ligger vest for pradoen og er et område med mange spisesteder, spesielt i gata «20. Octubre». Her er det også flere hoteller og boligblokker.

Zona Sur

Zona Sur er en taxitur på cirka 20 minutter sør for sentrum, utenfor rushtiden. Zona Sur er et samlebegrep for alle de rike bydelene i sør som omfatter: Florida, Mallasa, Calacoto, Cota Cota og San Miguel. I San Miguel og Calacoto finnes de fleste gode spisestedene i La Paz, og det er også stedet å dra dersom man ønsker å shoppe kjente merkevarer.

Miraflores

Miraflores ligger øst for sentrum og er et lite sentrum for shopping. I Miraflores ligger også La Paz' største fotballstadion. Denne bydelen inneholder mange leilighetskomplekser.

El Alto

El Alto hører i virkeligheten ikke lenger til La Paz, men ligner en forstad til byen. Det er på El Alto de fattige bolivianerne bor, de som prøver lykken i La Paz. Her er det ikke mye av interesse for turister utenom markedet på torsdag og søndag. El Alto blir kalt La Paz' soverom ettersom mange arbeidere bor i El Alto og jobber i La Paz.



Turist i La Paz

Turister kommer til La Paz av forskjellige årsaker, men de fleste søker nok hit for den fantastiske naturen dette landet byr på. Her kan du bestige topper på over 6000 meter uten å være erfaren fjellklatrer. Og er du interessert i gammel indianerkultur er også La Paz et ypperlig utgangspunkt.

La Paz er en sydende by som turister absolutt bør utforske nærmere, men husk at du er i et land og en by med høy politisk temperatur, så vis varsomhet. Under finner du forslag til turistutflukter fra La Paz.

Parque Nacional de Mallasa

En offentlig park som tar noen få kroner i inngangspenger. Her er det også mulig å leie grillhytter til en rimelig penge. Mange bolivianere samles her på lørdag og søndag for å grille og spille fotball, volleyball og basket.

La Muela de Diablo

La Muela de Diablo betyr «Djeveltanna». Dette er en karakteristisk topp som kan ses fra hele byen, og den er ganske riktig formet som en tann. Dersom man tar taxi til dit veien slutter bruker man rundt en time til toppen.

Huayna Potosi

Dette fjellet blir karakterisert som verdens enkleste 6000-meters topp å bestige. Den ligger noen mil nord for La Paz i fjellkjeden Cordillera Real. Flere turoperatører i La Paz arrangerer to -og tredagsturer opp hit.

Chacaltaya

Dette er en fjelltopp på ca 5400 meter over havet. Man kan ta taxi nesten helt til toppen. De siste hundre høydemetrene går opp på rundt en halv time.

Peñas

Benytt også anledningen til å få med det et show. Peñas er et danse- og musikkshow bestående av tradisjonell dans og musikk. Mange av stedene som arrangerer Peñas serverer også tradisjonell mat. Huari i Calle Sagarnaga 329 og Marka Tambo i Calle Jaen 710 er gode steder.



Den karakteristiske La Muela de Diablo



Hoteller i La Paz

Hotellene i La Paz finnes i alle kategorier, selv om du kanskje ikke hadde trodd det. Naturligvis finnes det en rekke svært billige hoteller, og billigst er det om du leier rom av folk som tilbyr dette i gatene calle Illampu eller calle sagarnaga. Men selv om du reiser på laveste budsjett så skal du ikke godta hva som helst. Husk å inspisere ditt rom før du gjør noen avtale.

Luksus og høy standard

De beste og mest populære kjedehotellene i La Paz kan virke noe overpriset sammenlignet med de lokale og enklere hotellene. Men foretrekker du luksus kan du bestille rom hos **Radisson Plaza Hotel La Paz**. Du finner hotellet i Sopocachi, sentralt i La Paz, nærmere bestemt i Av. Arce 2177.

Et annet alternativ på øverste klasse er **Ritz Apart Hotel** som du finner på Plaza Isabel La Catolica. Som med Radisson Plaza tilhører hotellets adresse Sopocachi-bydelen.

Mellomklassehotell i La Paz

Hotel Rosario

Adressen er Av. Illampu 704 i Aymara-distriktet. Med andre ord er du mitt i smørøyet med tanke på turistattraksjoner og Witches Market. Her er flotte rom og fri Internett. De som jobber her kan også flere språk, i alle fall flere av dem. Hotel Rosario er meget populært og er ofte fullt i høysesong.

La Posada en La Paz har adressen Calle Hermanos Manchego 2551.

Hotellet har meget gode priser. Beliggenheten er god, sentralt i et velkjent utelivsområde i La Paz. Også her er store deler av de ansatte flerspråklige.

Billige hoteller i La Paz

Hotel Continental

Adresse Calle Illampu. Her koster et dobbeltrom en slikk og ingenting, men du deler naturlig nok toalett, som er på gangen, med andre gjester. Dette er et hotell som har en viss rockeimage da visstnok hotellet ble frekventert av bandmedlemmer fra Status Quo.

Hostal Austria

Adresse Calle Yanacocha 531. Hotel Austria er et populært hotell blant backpackere. Den største (eneste) fasiliteten er varmt vann. Men prisene er gode, og på kjøpet får du vennlige mennesker og sentral beliggenhet.



Shopping i La Paz

Man reiser ikke til La Paz for å shoppe. Det som blir solgt i La Paz er gjerne billig, men utvalget av internasjonale merkevarer er begrenset. Det meste blir solgt på gaten, og "merkevarene" er kopier. Også i tilsynelatende ordentlige butikker selges det kopivarer. De mest interessante varene å kjøpe i La Paz er håndlagede kunstgjenstander og lamaull.

Heksemarkedet - Witches' Market i La Paz

En av de virkelige severdighetene er Heksemarkedet eller Mercado de Hechiceria, eller Mercado de las Brujas som det egentlig heter. Markedet er å finne ved Calle Jimenez og Linares mellom Sagarnaga og Santa Cruz.

Her finner du boder som selger alt fra Lama-fostere og tørkede frosker, og som benyttes for å få fart på alt fra kjærlighetslivet til ting vi ikke skal snakke om.

Du finner selvsagt mindre fremmede ting også, f.eks. en rekke urter og rekvisitter om alt mulig som skal bidra til spirituell kontakt. Det er ikke umulig at du vil se en såkalt yatiri, eller heksedoktor, som vandrer rundt på markedet. De er lett gjenkjennelig med sine sorte hatter og koka-tasker.



Alt du kan tenke deg, og mer til, kan kjøpes på Witches Market i La Paz
foto: Darinka marun (flickr) cc-lisens



Sagarnaga

Sagarnaga er en gate som strekker seg fra San Fransisco-kirken. Dette stedet er et av de få stedene i La Paz hvor det finnes mange turister. Her kan det kjøpes forskjellige hånlagede produkter som tøy av lamaull, vevde tepper og andre håndlagede gjenstander. Prisene er høye etter La Paz-standard.

El Alto

I El Alto er det marked hver torsdag og søndag. Dette markedet er utrolig stort og er beregnet på bolivianere. Her selges alt fra kjøtt til møbler via biler. Dersom man finner noe av interesse her, kan du være trygg på at du har handlet til Bolivias billigste pris.

Zona Sur

I Zona Sur ligger det som er av butikker med vestlige merker. Utvalget er dårlig i forhold til hva man er vant til fra Europa og USA, men dersom man må ha et par ekte Nike-sko er dette stedet å lete.



Det er finnes fattigdom i La Paz, men folk har en ukuelig optimisme og livsmot!

Foto: Y2k_sflam (flickr) cc-lisens



Spise i La Paz

Maten i Bolivia har ikke imponert Europeiske gourmeter, så det er ikke mange Michelin-stjerner La Paz kan skilte med.

Det beste tilbudet man får når det gjelder mat er **«Almuerzo»**. Almuerzo serveres mellom klokka 12 og 15. Dette er som regel en tre-retters middag bestående av suppe, hovedrett og dessert. Det er mange hundre steder som serverer dette i La Paz og nye steder kommer til hele tiden, mens gamle legges ned. Almuerzoen koster mellom 10 og 15 bolivianos som tilsvarer omtrent det samme i norske kroner.

Internasjonal mat

De fleste spisestedene med internasjonal meny ligger i gata «20. octubre» i Soppocachi. Og naturligvis finnes det gode restauranter i hele Zona Sur-området.

I «20 octubre» anbefales følgende restauranter:

Vizzio

Et stykke ned i «20 octubre» ved Plaza Abaroa ligger Vizzio. Stedet drives av en palestiner og serverer pasta, kjøttretter og arabisk mat til en forholdsvis rimelig penge.

La Comedie

La Comedie ligger i en avstikker fra «20 octubre». Dette er en typisk gringoplass som dermed er full av amerikanere. Restauranten serverer i hovedsak franske retter. Men lamaen på denne restauranten er også utsøkt og må prøves.

Mongos

I gaten mellom Plaza Abaroa og Plaza Isabella Catolica ligger Mongos. Dette er også et typisk gringopsted. Stedet serverer mat fra klokka 18 og en stund utover kvelden før det omgjøres om til diskotek. Det sies forøvrig at Mongos har byens beste hamburger.

Maphrao On

Denne restauranten ligger i gaten «Calle Hermanos Manchego» nummer 2586, et kvartal nedenfor Plaza Isabella Catolica. Maphrao On serverer indiske retter.



Med barn i La Paz

Det er mange ting du skal tenke over før du tar med deg barn til Bolivia. Det er ikke for ingenting at byen kalles "hodepine-hovedstaden". Dette er en av verdens høyeste beliggende storbyer og mange sliter med hodepine de første dagene her. Og for et lite barn kan dette være svært plagsomt, og dermed også både slitsomt og plagsomt for foresatte.

Bolivia og La Paz sliter dessuten med politiske uroligheter og det skal godt gjøres å unngå en demonstrasjon eller to i løpet av ferien. Fattigdom og en viss kriminalitet gjør at du må utvise stor varsomhet og planlegge dine handlinger i god tid. Dette er ikke ferien du tar på sparket, spesielt gjelder dette hvis du reiser med barn. Legg til det faktum at sykdom som malaria og annet eksisterer her, så forstår du at dette ikke er et enkelt sted å reise med barn.

Vår anbefaling er at man lar være å ta med seg små barn hit, og dersom du har barn i ungdomsskolealder så må du planlegge turen godt. Og det er en fordel om du og ditt barn har reist en del før. Husk også at det er svært strenge regler for innførsel med barn til Bolivia og at du må ta med dokumentasjon som viser at det er ditt barn. Spesielt for aleneforeldre som reiser med barn er dette meget viktig.

Museum for barn i La Paz

Museo Instrumentos Musicales de Bolivia

Musikkinstrumentmuseet i La Paz er populært blant barn. Her kan de nemlig få lov til å traktere en rekke forskjellige instrumenter, alle laget av naturlige elementer som skillpaddeskall og fuglenebb.

Museo Nacional de Arqueologia

Arkeologisk museum huser spennende ting som mumier og inka-figurer. Bli kjent med Inkakulturen og objekter fra Tiwanaku på et av byens beste museer.

Ellers er nasjonalparker alltid populære. Nasjonalparken **Cotapata National Park** er kjent for sine mange fugler og sine store og tykke trær. Nasjonalparken ligger ikke langt utenfor La paz.



Sport i La Paz

Fotball

I Bolivia, som ellers i Sør-Amerika, er fotball den desidert største sporten. De mest populære lagene i La Paz er Boliviari, The Strongest og La Paz Futbolclub. Hovedrivalene i La Paz er Bolivar og The Strongest som spiller «El Classico» noen ganger i året.

Den største stadion er «Stadium Hernando Siles» hvor også landslagets hjemmekamper spilles.

Valley

Valley er en nasjonal sport som er en mellomting mellom volleyball og squash. Dette er imidlertid ikke en stor tilskuersport, men utøves over nær sagt hele byen.

Golf i La Paz

I La Paz ligger verdens høyestliggende golfbane. Det finnes kun en golfbane i La Paz og er forbeholdt de aller rikeste i byen. Turister som kan betale for seg er allikevel alltid velkomne. I tilknytning til denne 18-hulls golfbanen ligger det også flere tennisbaner.

Banesykling

I Achumani ligger verdens høyestliggende velodrom. På grunn av den tynne lufta er flere av verdensrekordene i banesykling satt her.



Hernando Siles Stadion i La Paz (Bolivia)



Attraksjoner i La Paz

San Francisco Kirken

San Francisco-kirken ble opprinnelig bygget i 1549, men falt sammen på grunn av et stort snøfall tidlig på 1600-tallet. På midten av 1700-tallet ble kirken bygget opp igjen og er nå den flotteste kirken i La Paz.

Området kirken ligger i er det området i La Paz hvor det er flest turister, og det er derfor også noen lommetyver i området, så pass på verdisaker.

Plaza Murillo

Plaza Murillo er et livelig torg i sentrum. Her er like mange duer som på Markusplassen i Venezia, og en vakker fontene. Plassen er omgitt av kolonial arkitektur. Dette er et fint sted å slappe av en doven formiddag.

Kokamuseet

Kokamuseet ligger i Calle Linares 906 og er et av de få museumene som er interessante for folk flest i La Paz. På museet gis det en gjennomgang av cocaens betydning i det bolivianske kulturen, den historiske utviklingen og USAs krig mot narkotika.

Museo Nacional de Arte

Nasjonalkunstmuseet inneholder klassisk nasjonalkunst over tre etasjer. Og maleriene av blant annet den kjente Melchor Pérez de Holguin befinner seg i den kanskje fineste barokke bygning i La Paz.

Adressen til Museo Nacional de Arte er Calle Socabaya 432.

Tiwanaku

Tiwanaku er gamle inkaruiner ved Titicacasjøen. Tiahuanaco var en viktig indianerby, men det er en viss usikkerhet rundt hvilket folk som faktisk bodde i byen. De lærde strides om det var forfedrene til det nåværende Aymara-folket eller forfedrene til dem som grunnla Inkariket som bodde i byen Tiwanaku.

Byen ligger sør for Titicacasjøen, men historisk gikk mest sannsynlig sjøen helt til byen. Ruiene viser spor etter høyt utviklet arkitektur. Det er estimert at Tiwanaku ble grunnlagt ca 200 f.Kr, og at den hadde sin storhetstid rundt år 600 e.kr.



La Paz Zoo

Dyrehagen ligger sør for byen i bydelen Mallasa. Her er det bjørner, apekatter og andre dyr som tilhører denne delen av verden. Dessverre er dyrene plassert i noe fattigslige omgivelser. Men det er spennende å se dyr du ikke er så kjent med fra før. Og ryktene tilsier at det jobbes med å gjøre omgivelsene betydelig bedre for dyrene. Du finner dyrhagen langs veien Rio Abajo, Zona Sur.

Valle de la Luna

Valle de la Luna eller månedalen, fritt oversatt, ligger ca 10 km sør fra sentrum av La Paz. Dette er en dal med spesielle fjellformasjoner i fargene beige og lys grå. Stedet er kjent for å gi optiske illusjoner når man vandrer der.

Cinemateca Boliviana

Cinemateca Boliviana er den mest moderne kinoen i La Paz og viser både internasjonale storfiler og Latin-Amerikanske filmer. Alle filmer sendes på originalspråket. Kinoen ligger i sentrum, nærmere bestemt i gaten Calle Oscar Soria.

Poker

Poker blir større og større i La Paz, ikke minst for overklassen. Det finnes flere pokerklubber i byen. Ved Plaza Avaroa i sentrum er klubben «American Hold Em». I Zona Sur finner du klubben «21». Det blir i hovedsak spilt Texas Hold'em.



Detalj fra den flotte San Francisco-kirken i La Paz



Reise Planeten

De beste reisetipsene får du hos Reiseplaneten.no Erfarne reiselivsfolk presenterer hver uke nye reiseguides. Alle reiseguides kan gratis lastes ned av deg og brukes til inspirasjon før reisen, hjelp under reisen og til gode minner etter reisen.



Volontør opphold

Denne reiseguiden har blitt til etter hjelp av Misjonsalliansen. Ettersom Bolivia er et fattig land er det mange internasjonale hjepeorganisasjoner som arbeider her. Mange organisasjoner tar imot folk som ønsker å bidra innen for eksempel helse og skole.

Misjonsalliansen tar imot folk for arbeid som engelsklærere på El Alto og helsearbeidere. Misjonsalliansen har også sitt eget vertshus i Obrajés i Zona Sur.

Para los Niños er en internasjonal organisasjon som jobber på flere barnehjem i landet. Det finnes utallige andre organisasjoner som jobber i byen.

I tillegg finner du nyttige reisetips fra oss i Reiseplaneten, fra reisende over hele verden og fra gode og troverdige nettstedet og reisemagasiner.

Kjøp fly, hotell og leiebil på våre sider, billig og trygt. Se våre søkemotorer som finner beste flypris, hotellpris og leiebilpris blant alle større leverandører, reisebyråer og operatører.

Har du registrert deg for gratis nyhetsbrev?

Vær den første til å vite! Motta våre inspirerende nyhetsbrev uten noen forpliktelser. Her er reisequiz, reiseguides, tips og mye mer!

www.reiseplaneten.no

Copyright Reiseplaneten AS. Ingen del av denne reiseguide kan gjengis uten skriftlig tillatelse fra Reiseplaneten AS. Reiseguiden er forsøkt skrevet så korrekt som mulig og i beste hensikt. Husk at åpningstider, telefonnummer, webadresser, priser og navn kan endres. Reiseplaneten påtar intet ansvar for uleilighet, tap eller skade som inntreffer hos brukere av vår guider