

# San Martín

Guía práctica para el viajero

 Caminata a la catarata Ahuashijacu © 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 en auto hasta Tarapoto: 2 h



# 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



Bastón de la reina. Morro de Calzada © Flor Ruiz / PROMPERÚ



Cartografía INKACOTOS






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.

## 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
Saposoá (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: aguas termales de San Mateo 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 Azul/lago Sauce  
Provincia de Lamas: mirador de la Cruz, castillo de Lamas, Museo Chanka y cascada de Chapawanki  
Provincia de Mariscal Cáceres: catarata El Breo



# Agenda

<b>Feb-mar</b>	Carnaval riojano
<b>Mar-abr</b>	Semana Santa en Lamas
<b>Junio</b>	Semana turística de Moyobamba y fiesta de San Juan
<b>Ago</b>	Santa Rosa de Raymi (Lamas)
<b>8 de set</b>	Virgen de la Natividad (Tabalosos-Lamas)
<b>Oct-nov</b>	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 (arroz cocido, mezclado con carne de cerdo molida, especias de la región mezcladas con huevo, con una pieza de gallina regional, todo envuelto en hoja 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 harina de maíz) y el sarajuane (de maíz y maní, relleno con carne de cerdo). Algunas bebidas tradicionales son el masato (yuca cocida y fermentada con camote o azúcar) y el chuchuhuasi (aguardiente elaborado de la corteza del árbol del mismo nombre).



# ¿Qué comprar?

En las ciudades hay centros de venta de artesanías que también pueden adquirirse 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, se venden prendas y piezas de cerámica hechas por mujeres de la comunidad.



# ¿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.

Horario: L-V, 8:00-13:00 y 14:30-17:30 / D, 8:00-13:00. 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 Saposoa, 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.

### Aguas termales de San Mateo

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

Horario: L-D, 5:00-20:00. Ingreso con boleto

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

### Aguas sulfurosas de Oromina

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

Horario: L-D, 8:00-17:00. 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.

Horario: L-D, 8:00-16:00. 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.

### 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.

### 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.

### **Cascada Paccha**

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

*Horario: L-D, 8:00-16:00. 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 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*

Durante 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 a las variadas formas de estalactitas y estalagmitas en la gruta, de modo que algunos forman llamativos pilares o columnas que embellecen el lugar. El recorrido termina con un manantial de agua cristalina.

### **Bosque de las Nuwas**

*A 48,9 km al noroeste de la ciudad de Rioja (1 h y 30 min aprox. en auto y 15 min a pie). Horario: previa coordinación*

Es un emprendimiento de 52 mujeres, que nace con el fin de recuperar el conocimiento tradicional de la comunidad nativa de Shampuyacu, ubicada en la cuenca alta del río Mayo. Son nueve hectáreas de territorio, donde se han implementado viveros comunitarios para producir plantas medicinales y sembrar variedades de plantas nativas.

### **Mirador turístico 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 empieza a 600 m de la plaza central de Tarapoto y recorre 3 km (en auto o a pie), en los que se puede visitar Orquídeas Amazónicas, el Centro Urku y el Museo del Ayahuaska. La segunda consiste en acceder a la zona de amortiguamiento de la cordillera Escalera y caminar entre inmensos árboles, por un tramo impresionante, hasta llegar al mirador Alto Shilcayo o hasta la cascada Tamushal. En el recorrido podrás observar detenidamente una gran diversidad de aves, ranas, hormigas y otros tipos de insectos.

## Catarata de Huacamaillo

*A 12 km al noroeste de la ciudad de Tarapoto (25 min en auto / 1 h [4 km] a pie). Horario: L-D 8:00-15:00. 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 es exuberante y típica de los bosques tropicales húmedos, con diferentes tipos de helechos y orquídeas. Puede observarse con facilidad una gran variedad de aves y mariposas.

## Catarata de Ahuashiyacu

*A 15 km al noreste de la ciudad de Tarapoto (20 min en auto y 15 min a pie). Horario: L-D, 08:00-17:00. (Venta de boletos hasta las 16:20). 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.

## 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. Horario: L-D, 9:00-15:00. Ingreso con boleto*

Cuenta con una caída de 20 m de altura y una poza de un metro de profundidad; y sus aguas discurren por una tupida vegetación. Se llega caminando por un plano de un monte secundario, donde se aprecia una gran diversidad de árboles, como tornillo, cedro, ishpingo, capirona, pashaca, lianas y copal.

## Reserva Privada Aconabikh

*A 24 kilómetros al noreste de Tarapoto, por la carretera Tarapoto-Yurimaguas Horario: L-S, 8:00-16:00. Ingreso con boleto*


Hermosa reserva de 40 hectáreas de bosque lluvioso de la zona de amortiguamiento del Área de Conservación Regional Cordillera Escalera, con una temperatura de 6 a 7 °C menor que en la ciudad de Tarapoto. Este es un sitio obligado para observar aves, especialmente del colibrí endémico Ermitaño de Koepcke, y muchas variedades más.

## Cascada de Carpishuyacu

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

Ubicada sobre un paisaje natural, rodeada de una extensa vegetación y árboles frondosos, estas cascadas se componen por dos caídas de, aproximadamente, seis metros que forman una poza de cuatro metros de profundidad. Lugar adecuado para bañarse y descansar.



 Atardecer en el lago 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. Horario: L-S, 8:00-12:00 y 14:00-17:00 / S-D, previa coordinación al 976-538-545. 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 puede elaborar su propia vasija y comprar los productos ya elaborados.

### **Lago Sauce o laguna Azul**

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

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).*

*Horario: L-D, 8:00-15:00*

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 y de la Diversidad Lamista.

### 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). Horario: L-D, 8:30-17:00. Ingreso con boleto*

Su caída de 4 m de altura forma una poza perfecta para recibir a los bañistas. Esta zona, adornada por su majestuosa flora (pashaco, orquídeas y helechos), alberga una 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 Histórico de Pachiza

*A 18 km al sur de Juanjuí, distrito de Pachiza (30 min en auto).*

*Horario: L-V, 7:30-13:00 y 14:00-17:30*

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

### Catarata 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 paucares.

### 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, la cascada Timón, la catarata Oso, los rápidos de San Gerónimo, la cueva de los Franceses y la 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
-  Centro Cultural Moyobamba (CUMO)

 Atención médica

 Policía

 Municipalidad

 Correo





Información y Asistencia al Turista  
Tourist Information and Assistance

**San Martín  
Centro**

(+51-1) 616-7300, anexo 1899  
Jr. Ramírez Hurtado s/n, plaza  
Mayor de Tarapoto  
L-D, 9:00-18:00

[iperutarapoto@promperu.gob.pe](mailto:iperutarapoto@promperu.gob.pe)

**Atención las**

**24 horas**

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

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

[iperu@promperu.gob.pe](mailto:iperu@promperu.gob.pe)

VisitPeru



[www.peru.travel](http://www.peru.travel)  
[www.ytuqueplanes.com](http://www.ytuqueplanes.com)



La información contenida en este folleto ha sido actualizada en setiembre de 2023.  
Para su desarrollo, PROMPERÚ se ha servido de fuentes de información oficiales 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](http://www.promperu.gob.pe)  
© PROMPERÚ. Todos los derechos reservados.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2023-10869  
Impreso en WORK UP E. I. R. L. (Calle Albert Einstein 165, Ate, Lima)  
Lima, octubre de 2023

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA.**



PERÚ

Ministerio  
de Comercio Exterior  
y Turismo

