

## Peru - Lares Adventure e Machu Picchu

### → 1º Dia - Origem / Cusco

Embarque com destino a Cusco. Recepção no aeroporto e traslado para o hotel escolhido. Tempo livre para aclimação à altitude. Cusco está a 3400m de altitude e é importante evitar atividade física e comidas gordurosas. Descanse no hotel.

### → 2º Dia - Cusco

Manhã livre para aclimação. A partir das 13h30 saída para visita à fortaleza de Sacsayhuaman, ao centro cerimonial de Tambomachay, Quenco, Puca Pucara, locais que até agora são sede de praticas religiosas andinas. Depois, visita à cidade de Cusco, conhecendo a Plaza de Armas rodeada de edifícios coloniais e dominada pela majestosa catedral, O templo do Sol o Coricancha, importante lugar de culto do império inca. Às 19h00 teremos o briefing sobre o primeiro dia da experiência Lares Adventure, Vale Sagrado e Machu Picchu no Hotel El Mercado Tunqui.

### → 3º Dia - Cusco - Vale Sagrado: explore o vale de Pisac e suas ruínas

Depois de um café-da-manhã bem cedo, saímos de Cusco em direção ao Vale Urubamba, o "Vale Sagrado dos Incas". O traslado passa por Pisac, e deixa a estrada principal no vilarejo de Qoya (2.900 m de altitude), onde há uma charmosa igreja colonial. Depois de um trajeto de cerca de 1,5 hora (a última parte em estrada de terra), chegamos à comunidade de AyarCancha, onde começamos a caminhada numa altura de 3.800 msnm. A trilha segue montanha acima por duas horas até o desfiladeiro de Challwacassa (4.250 msnm), que nos oferece lindas vistas dos picos das cordilheiras de Vilcanota e Vilcabamba, e, mais ao longe, dos gigantes picos nevados de Ausangate e Salcantay. Seguimos então montanha abaixo até a comunidade de Viacha (3.900 msnm) onde paramos para um almoço gourmet. Depois de um merecido descanso, pegamos uma trilha Inca restaurada, que leva até o impressionante sítio arqueológico de Pisac (3.200 msnm), que domina todo o vale. As encostas mais baixas das montanhas exibem terraços para plantio e sistemas de irrigação impressionantes, que datam dos tempos Inca. Depois de um passeio de exploração nas ruínas, continuamos descendo por uma hora, até a pitoresca aldeia de Pisac (2.972 msnm), bastante conhecida por seu colorido mercado de produtos artesanais, que acontece às terças, quintas e domingos. Ali, nosso transporte estará nos esperando para nos levar à cidade de Lamay (2.941 msnm), onde passaremos a noite num lodge confortável. Jantar e pernoite no lodge de Lamay.  
Tempo total de caminhada: 6 horas (incluindo almoço)

#### ATIVIDADES OPCIONAIS DO DIA

Caso um hóspede não sinta vontade de fazer a caminhada, ou prefira uma caminhada mais fácil no primeiro dia, sugerimos a seguinte alternativa:

Os hóspedes que preferirem ir com calma no primeiro dia podem tomar um café da manhã mais longo e aproveitar a manhã no lodge de Lamay. No começo da tarde, uma van os leva para juntarem-se ao grupo de caminhantes para o almoço na comunidade de Viacha: o que os aguarda é uma deliciosa refeição, e ninguém pode perder! Após o almoço, os que se sentirem dispostos podem se juntar ao grupo da caminhada para seguir montanha abaixo até o sítio arqueológico de Pisac.

### → 4º Dia - Lares: Caminhada de Quiswarani até Huacawasi, lagos e aldeias no alto das montanhas

Um dia cheio de surpresas vai se revelando conforme caminhamos em uma das mais belas trilhas da região de Cusco! Saímos de Lamay bem cedo, e somos levados de carro numa viagem de belas paisagens por 2 horas até Lares, região norte do Vale Sagrado. Ao deixarmos a estrada principal, logo chegamos à singular aldeia de Quiswarani (3.829 msnm), onde começamos nossa caminhada. Nossa trilha segue sentido oeste vale acima, onde encontramos lagos e rebanhos de alpacas pastando. O vale vai então afunilando numa série de zigue-zagues até o desfiladeiro de AbraHuchuyccasa (4.414msnm), onde chegaremos depois de 3 horas. Do desfiladeiro, podemos observar as incríveis paisagens das cordilheiras de montanhas ao longe e ainda ver os maravilhosos lagos turquesa, cujas nuances brilhantes resultam da presença do bronze nas águas geladas. Descendo mais um pouco, continuamos nossa caminhada por mais uma hora até chegar ao desfiladeiro de Phoñaccasa (4.387 msnm). De lá, continuamos descendo até o lago de Qeywagocha para um almoço tranquilo, e então terminamos a caminhada na aldeia de Qelgena (3.647 msnm). Ao longo do caminho, é possível observar diversas espécies de aves nativas, incluindo o ganso andino, patos e tarambolas. Nosso carro nos encontra então no início da trilha para nos levar à aldeia de Huacawasi (3.800 msnm), famosa por seus artesãos de tear. Jantar e pernoite no lodge de Huacawasi.  
Tempo total de caminhada: 8 horas (incluindo almoço)

Caso algum hóspede prefira uma caminhada mais leve, sugerimos a seguinte alternativa:

**CAMINHADA OPCIONAL NO DIA** - Lares: caminhada de Cuncani até Huacawasi, visita às comunidades.

Um rápido trajeto de carro nos leva até Ancasmarcha (4.044msnm), onde podemos explorar um antigo sítio Inca que apresenta uma variedade de construções, entre moradias e depósitos de comida, além de áreas de cultivo. Sua localização era estratégica, uma vez que conectava a parte mais alta do Vale Sagrado com as comunidades montanhosas de Lares. Passando pelo desfiladeiro de Lares (4.420 msnm), chegamos a Cuncani (3.884 msnm), o ponto de partida de nossa caminhada. Caminhando montanha acima por duas horas, passaremos por campos e casas de camponeses. Os habitantes locais, descendentes dos Incas, mantiveram seu tradicional estilo de vida, e seguem cultivando uma grande variedade de batatas que produzem durante o ano inteiro, além de ainda usarem as lhamas para transporte, e as alpacas, para alimentação e vestimenta. Chegando ao desfiladeiro de Cruzccasa (4.188 msnm), podemos apreciar a impressionante vista do pico Veronica, e então seguimos numa descida de uma hora até o lugar de nosso almoço. Mais uma hora de caminhada nos leva até o lodge de

Huacawasi (3.800 msnm). No fim da tarde, é o momento de ter um encontro cultural único com as pessoas da comunidade local. Jantar e pernoite no lodge de Huacawasi.  
Tempo total de caminhada: 5 horas (incluindo almoço).

→ **5º Dia - Lares:** caminhada de Huacawasi até Patacancha, a trilha dos artesãos de tear  
Huacawasi é uma famosa aldeia de artesãos de tear, onde os homens ainda vestem os tradicionais ponchos coloridos, e a vestimenta das mulheres inclui saias feitas à mão e chapéus decorados. Nossa caminhada começa no alojamento de Huacawasi, e conforme passamos pela aldeia, temos a oportunidade de mergulhar na vida cotidiana da comunidade, observar as mulheres trabalhando nos teares, e ver as crianças indo para a escola. A trilha larga e de nenhuma dificuldade nos leva montanha acima por 2,5 horas até o topo do desfiladeiro de Ipsaycocha (4.442 msnm), onde podemos aproveitar as maravilhosas paisagens das montanhas em volta. Durante a caminhada, é comum encontrarmos os habitantes locais se deslocando de aldeia em aldeia, levando suas mercadorias e rebanhos de animais. Seguimos então numa suave descida de cerca de 40 minutos até o lago Ipsaycocha (4.292 msnm), onde temos a chance de observar condores circulando livremente no céu enquanto aproveitamos o almoço. Continuamos então nossa descida por 2,5 horas até a aldeia de Patacancha (3.848 msnm), cujos artesãos de tear são famosos pela produção de alta qualidade. Nosso carro nos encontra lá para nos levar até a cidade Inca de Ollantaytambo (2.792 msnm), no Vale Sagrado. Jantar e pernoite em hotel.  
Tempo total de caminhada: 6,5 horas (incluindo almoço)

### → **6º Dia - Explorando os sítios Inca de Ollantaytambo e viagem para Machu Picchu**

Depois de três dias de caminhada, teremos um dia mais relaxante, com um café-da-manhã longo e uma visita à Ollantaytambo, que ostenta um sítio arqueológico impressionante e a bem preservada estrutura de uma cidade Inca. O local era propriedade do imperador Pachacutec, conquistador da região, que construiu a cidade e o centro de cerimônias. Ollantaytambo data do século 15 e apresenta algumas das moradas de ocupação contínua mais antigas da América do Sul. Depois de um almoço no hotel, pegamos nosso trem para uma viagem de 1,5 hora até Aguas Calientes, também conhecida como a cidade de Machu Picchu. Jantar e pernoite no Inkaterra Pueblo Hotel. Caminhada opcional para caminhantes de trilhas acostumados a desafios:

**CAMINHADA OPCIONAL PARA O DIA - Vale Sagrado:** caminhada pelas trilhas Inca sobre Ollantaytambo e viagem para a cidade de Machu Picchu.

Um rápido trajeto de carro nos leva até o povoado de Pallata (3.120 msnm), de onde vamos caminhando montanha acima até Pumamarca (3.200 msnm), um pequeno e pouco visitado sítio arqueológico Inca, de onde se avista, do alto, o Vale Patacancha. Depois de visitar o local, caminhamos montanha abaixo por cerca de 3 horas, passando por enormes plataformas para agricultura construídas pelos Incas, e por uma antiga trilha Inca, até voltar a Ollantaytambo. Depois do almoço no hotel, exploramos a pé as magníficas ruínas da cidade, incluindo a fortaleza, o centro de cerimônias, e a própria cidade, que no passado foi uma capital Inca, e o último lugar a resistir aos conquistadores espanhóis. No fim da tarde, pegamos nosso trem numa viagem de 1,5 hora até Aguas Calientes, também conhecida como a cidade de Machu Picchu. Jantar e pernoite no Inkaterra Pueblo Hotel.  
Tempo total de caminhada: 4,5 horas

### → **7º Dia - Visita ao santuário de Machu Picchu e retorno a Cusco**

Depois de um café-da-manhã bem cedo no hotel, vamos até a estação de ônibus para pegar o ônibus que nos leva até o santuário de Machu Picchu, num trajeto de 30 minutos. Nosso guia de viagem fará então um tour de duas horas nas ruínas evocativas, e depois os viajantes podem optar por subir a íngreme escada Inca de Huayana Picchu - uma caminhada vertical desafiadora -, mas que oferece uma vista abrangente de Machu Picchu e das cordilheiras de montanhas (a caminhada pode levar cerca de 2 horas). Em seguida, nos reunimos novamente e voltamos de ônibus até Aguas Calientes para um almoço tardio. À tarde, a viagem de trem de Aguas Calientes a Ollantaytambo leva aproximadamente 1,5 hora e então uma van nos leva de volta a Cusco (mais 1,5 hora de viagem). Na nossa chegada a Cusco (por volta das 19 hs ou 20 hs), vamos direto para o hotel El Mercado Tunqui - ou para outro hotel de sua escolha - para pernoite.

### → **8º Dia - Cusco / Lima**

Traslado para o aeroporto e embarque com destino a Lima. Recepção e traslado para o hotel escolhido. A partir das 14h00 visita ao centro histórico visitando a Plaza de Armas que está rodeada dos edifícios mais importantes da época colonial, a Catedral com a tumba do "conquistador" Francisco Pizarro, a igreja de San Francisco e o Monastério anexo com o belíssimo claustro; o palácio de Torre Tagle. Visita a zona moderna da cidade como os bairros de Miraflores e San Isidro, com vista para o oceano Pacífico. Retorno para o hotel.

### → **9º Dia - Lima / Origem**

Em horário oportuno, traslado para o aeroporto e embarque para a cidade de origem.

O idioma oficial durante o percurso Lares Adventure, Vale Sagrado e Machu Picchu é o inglês. Caso o viajante não domine o idioma, podemos oferecer um guia acompanhante com o idioma espanhol ou português de acordo com a disponibilidade. (consultar valor a parte).

Melhor período para fazer a caminhada: A melhor estação para visitar a área andina é de Abril a Novembro: os dias claros e o ar limpo da altura propiciam uma ótima visibilidade das montanhas. Este período é caracterizado pelo clima seco, claro durante o dia (Máximo de 20/22 °C) e frio à noite (Mínimo 3/5 °C).

### Preparando-se para a aventura:

Recomendamos que nossos hóspedes passem pelo menos 2 noites em Cusco antes de partir para a aventura. Isso ajuda na aclimação com a altitude e também permite que os viajantes explorem a linda cidade de Cusco.

Em geral, as pessoas já começam a sentir os efeitos das altas altitudes estando a 2.000 metros acima do nível do mar. Mas cada um apresenta uma tolerância diferente às condições de altitude e reage diferentemente com as mudanças na pressão do ar e no nível de oxigênio. Portanto, encorajamos nossos hóspedes a se preparar adequadamente antes da viagem, fazendo exercícios cardio-vasculares regularmente (mesmo que em baixas altitudes) e adotando uma dieta balanceada e saudável.

O melhor tipo de treino inclui atividades aeróbicas como caminhada, corrida, natação ou ciclismo. Se você não costuma se exercitar, deve começar lentamente, e por curtos períodos de tempo, até conseguir fazer algum dos exercícios citados de 3 a 5 vezes por semana, por um período de 30 minutos a 1 hora, usando de 70 a 85% de sua frequência cardíaca máxima. Para estimar sua frequência cardíaca máxima, subtraia sua idade de 220. Durante a execução de seu exercício aeróbico, procure ampliar seus limites, aumentando a intensidade do exercício durante um minuto, repetindo então o processo sempre que sentir-se confortável e disposto. O itinerário de caminhada foi pensado para permitir que cada um caminhe no seu próprio ritmo, com várias paradas ao longo do dia. Assim, conseguimos proporcionar uma caminhada prazerosa para todos.

De qualquer forma, é recomendável que você faça uma consulta com seu médico para avaliar sua condição física e ter indicações de como se preparar bem para aproveitar ao máximo sua jornada de caminhadas pelas trilhas.

### O que levar:

- Mochila esportiva
- Botas de caminhada em trilha já usadas por você (tênis não são apropriados)
- Conjunto de casaco e calça impermeáveis ou capa impermeável
- Luvas
- Calças leves para caminhada (recomendadas) ou shorts
- Camiseta de tecido dryfit respirável
- Chinelos confortáveis
- Jaqueta de frio
- Blusa de manga-longa de tecido fleece
- Chapéu de algodão, boné, chapéu de palha e bandana
- Binóculos
- Luz-de-cabeça
- Óculos de sol
- Meias para caminhada confortáveis (pelo menos 4 pares)
- Protetor solar
- Repelente de insetos
- Maiô/sunga
- Roupas casuais para usar à noite
- Câmeras de foto/vídeo e carregadores
- Bastão-bengala para caminhadas em trilhas
- Garrafa de água para esportes (mochilas com bolsas de hidratação são recomendadas)
- Por favor, não leve malas duras e estruturadas ou com rodinhas. É recomendado usar bolsas ou mochilas de tecido (bagagem do tipo "leve")
- Nós oferecemos um número limitado de secadores de cabelo em cada alojamento, devido ao fornecimento limitado de energia e às questões de preservação ambiental.
- Shampoos, condicionadores e géis de banho estão disponíveis em cada alojamento.
- Os banheiros são equipados com varais para secar as roupas.
- Qualquer mala ou roupa extra que você não precisará para as caminhadas nas montanhas poderão ficar guardadas no seu hotel em Cusco.
- Se você não tiver uma bolsa de viagem do tamanho adequado para seus pertences, nós podemos emprestar uma no momento em que daremos as instruções referentes às caminhadas nas trilhas (na noite anterior à nossa saída para Cusco). Por favor, devolva a bolsa de viagem ao seu guia de viagem após o término da jornada.
- Há um limite estabelecido para o peso da bagagem estabelecido pelas empresas dos trens para chegar e sair de Águas Calientes. Portanto, pedimos a gentileza de considerar restringir o peso de sua bagagem a no máximo 10 kg.

**INCLUI:** Traslado de chegada e saída em Cusco e Lima, 3 noites de hospedagem com café da manhã em Cusco, 4 noites de hospedagem com pensão completa durante o percurso Lares Adventure, Vale Sagrado e Machu Picchu com acompanhamento de guia em inglês, gorjetas para o staff dos lodges e carregadores durante o circuito Lares, Vale Sagrado e Machu Picchu, city tour em Cusco e em Lima com guia local em espanhol ou inglês, 1 noite em Lima com café da manhã.

**NÃO INCLUI:** Passagem aérea.