

ROTEIRO de *Aventura*

# HUARAZ

PELAS MONTANHAS DO PERU



[www.roteirodeaventura.com.br](http://www.roteirodeaventura.com.br)

## SÍMBOLOS DOS MAPAS

### Dormir

- Hotel
- Hostelling Internacional
- Pousada
- Casa, Residência
- Refúgio
- Camping

### Atividades

- Trekking, Caminhada
- Caverna
- Bicicleta
- Moto, motocross
- Caique, remo
- Mergulho
- Escalaminhada
- Escalada, alpinismo

### Transporte

- Carro
- Caminhão
- Ônibus
- Teleférico
- Balsa
- Catamarã
- Trem
- Avião
- Posto de Combustível
- Parada de ônibus

### Detalhes Geográficos

- Cidade
- Vilarejo

**Dia 2** O início de um dia

--- Fronteira Internacional  
 - - - - - Nosso Trajeto

### Informações

- A nossa escolha
- Agência de Turismo
- Igreja, Catedral
- Padaria
- Chuveiro Público
- Compras, Lojas
- Restaurantes
- Lavanderia
- Museu

### Natureza

- Montanha
- Reserva Nacional
- Jardim
- Animais Selvagens
- Água Termal
- Geiser
- Guarda Parque
- Mirante

### Serviços

- Alfândega, Aduana
- Caixa Eletrônico
- Casa de Câmbio
- Informação Turística
- Telefone
- Correio
- Hospital
- Internet

- Paso, passagem em grande altitude

## CAMBIO

Para esta viagem você utilizará a moeda peruana que tem o nome de Novo Sol, veja a conversão de U\$ 100 para o valor da moeda local.

Peru ----- 276,61 PEN ----- 100 US\$

## FRASES ÚTEIS

¿Cómo te llamas? - ¿Cuál es tu nombre?  
 Como se chama?

Me llamo...(seu nome)  
 Me chamo... ..

Muchas gracias.  
 Muito obrigado.

De nada.  
 De nada.

Confira mais frases na página 66.

## ESCALA DE PREÇOS

- A** Alto: +50\$
- M** Médio: 15 à 50\$
- E** Econômico: -15\$

## QUANDO IR

**Alta temporada:** Vai do final de maio até setembro.

É nesta época do ano quando está mais frio e chove menos na região. Desta forma você aproveita melhor os dias para caminhada.

## O editor

O Roteiro de Aventura Huaraz - Pelas montanhas do Peru - foi idealizado para auxiliar e motivar aventureiros e montanhistas que estejam querendo vivenciar uma grande experiência em por uma das mais belas regiões de nosso continente. Ele servirá como uma ferramenta a mais de informações para as suas aventuras.

Este ROTEIRO é destinado à pessoas com experiência em trekking e montanha e que vá utilizar uma agencia ou guia local.

Em uma viagem de aventura, imprevistos sempre podem acontecer e o Portal Extremos não se responsabiliza por possíveis danos resultantes das sugestões aqui apresentadas. Seja consciente, pratique aventura segura.

O autor deste ROTEIRO já escalou o Kilimanjaro e já esteve algumas vezes fazendo trekking nas montanhas do Peru, onde algumas vezes chegou ao alto das mais belas montanhas da região e por outras vezes o cima não foi favorável e por isso teve que abandonar o seu objetivo. Lembre-se que a verdadeira aventura é aquela que podemos contar aos amigos quando retornamos a nossa casa com saúde.

Aproveite mais um Roteiro de Aventura publicado pelo Portal Extremos, mas faça como nós, um guia deve lhe auxiliar para montar o seu cronograma, a sua planilha de custos e parte do seu roteiro e lógico pode lhe auxiliar em alguns momentos de sua viagem. Mas lembre-se, você deve fazer a sua própria aventura, seguir novos caminhos, encontrar novos destinos e assim você acaba criando a sua própria história.

Acima de tudo, divirta-se!

*Elias Luiz*  
 Editor Chefe

Aventurar-se pelo mundo o mais puro significado de liberdade.

# Mapa

## Como chegar

Pela distância, é altamente recomendável que você vá de avião até Lima. Se tiver bastante tempo de sobra, você pode optar por ir de ônibus, mas será necessária uma escala em Santiago do Chile.

O aeroporto de Lima chama-se Jorge Chávez, e fica na cidade vizinha de Callao, a cerca de 30 minutos de Lima. Um táxi para o centro de Lima fica em torno de S/.50. Se estiver com um grupo grande, no saguão do aeroporto existem várias empresas com serviços de van com preços razoáveis.

De Lima, o mais fácil e barato é seguir de ônibus para Huaraz. São cerca de 8 horas de viagem em ônibus de dois andares bastante confortáveis.

Se você fizer um bom planejamento e ficar atento as promoções das companhias aéreas, conseguirá a passagem de avião pelo valor equivalente ao da passagem de ônibus.





## Lagunas

As lagunas Garangacocha, Siulacocha e Quesilococha.



## Mirante

Fábio no mirante das 3 lagunas.



## Visual

Laguna Susucocha.



## Cume

O Chacaraju entre as nuvens.



## Equipe

Todo o grupo na trilha para o passo Punta Unión.



## Nevados

O belo visual da trilha para o passo Pampa Llamac.



## Paisagem

Segundo dia de Huayhuash. Se aproximando do passo Punta Carhuac.



## Paso

O grupo todo no passo Punta Unión (4750m).



## No cume

Maria, Fabio e o guia Diógenes no cume do Diablo Mudo.



## Acampamento

Diablo Mudo visto do acampamento.



## Quebrada

A Quebrada Santa Cruz.



## Trekking

Terceiro dia em Huayhuash. Início da caminhada.

## O autor

### FÁBIO FLIESS

Administrador de empresas por formação, consultor de processos e sistemas por vocação e montanhista desde sempre, aproveitando a geografia privilegiada de sua cidade natal, Petrópolis, localizada na região serrana do Rio de Janeiro. É um dos colaboradores do blog Natureza Adentro ([www.naturezaadentro.blogspot.com](http://www.naturezaadentro.blogspot.com)).

Em 1996, fez a primeira de suas viagens internacionais. Saindo de Petrópolis (RJ), foi até Machu Picchu de carro, para fazer a famosa Trilha Inca. No ano seguinte, foi para o norte da Espanha peregrinar pelo Caminho de Santiago.

Em 2000, foi a vez de escalar o Monte Kilimanjaro, a maior montanha isolada da terra, localizada na Tanzânia. Nos anos seguintes, suas paragens foram na América do Sul: Argentina, Chile (Atacama), Bolívia e Peru.

O material que serviu de base para montagem desse roteiro foi coletado nos meses de agosto de 2009 e julho de 2010, durante viagens ao Peru, onde teve a oportunidade de fazer os trekkings de Huayhuash, Santa Cruz e diversas outras trilhas da região.

Entre próximos projetos estão a Patagônia e um retorno a Bolívia.

Facebook: Fábio Fliess

Twitter: @ffliess



## Índice

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| <b>Guia rápido</b>               | <b>2</b>  |
| <b>O editor</b>                  | <b>3</b>  |
| <b>Mapa</b>                      | <b>4</b>  |
| <b>Fotos</b>                     | <b>6</b>  |
| <b>O autor</b>                   | <b>12</b> |
| <b>Lima</b>                      | <b>14</b> |
| História                         | 14        |
| Onde ficar                       | 15        |
| Onde comer                       | 16        |
| Compras                          | 16        |
| Quando ir                        | 16        |
| Como ir                          | 16        |
| Planejando                       | 18        |
| Moedas e custos                  | 20        |
| <b>Huaraz</b>                    | <b>24</b> |
| História                         | 22        |
| Onde ficar                       | 24        |
| Onde comer                       | 26        |
| Compras                          | 27        |
| Serviços públicos                | 28        |
| Agencias                         | 28        |
| <b>Cordilheira Huayhuash</b>     | <b>30</b> |
| O dia a dia                      | 30        |
| <b>Parque Nacional Huascarán</b> | <b>38</b> |
| O dia a dia                      | 38        |
| <b>Camadas</b>                   | <b>48</b> |
| 1ª Camada                        | 48        |
| 2ª Camada                        | 50        |
| 3ª Camada                        | 52        |
| Camada de meias                  | 54        |
| <b>Check-list</b>                | <b>56</b> |
| <b>Carona</b>                    | <b>60</b> |
| <b>Organizando a mochila</b>     | <b>62</b> |
| <b>Acessórios</b>                | <b>64</b> |
| <b>Idioma</b>                    | <b>66</b> |
| <b>Fotos</b>                     | <b>70</b> |
| <b>Próximos lançamentos</b>      | <b>77</b> |

## Lima

Lima é uma grande cidade, com 8,5 milhões de habitantes, trânsito caótico, bairros perigosos e muita desigualdade social. Nesse ponto, não é muito diferente das grandes cidades brasileiras.

O curioso é que o litoral de Lima é diferente de outras cidades, já que o mar fica muitos metros abaixo da cidade, e a cidade fica no alto de um grande penhasco.

O Centro de Lima é a história da cidade, com construções coloniais, museus e igrejas. Para conhecer um pouco a região, tome um táxi até a Plaza Mayor. Nesta praça ficam as principais construções coloniais da cidade, como a bonita Catedral, o Palácio do Governo, o Palacio Arzobispal, a Municipalidade e alguns mercados. Perto dali, também vale uma visita a Plaza San Martin. Só evite caminhar com muito dinheiro e/ou muito tarde.

Outro local interessante é o sítio arqueológico de Huaca Pucllana, que fica no meio de modernos prédios de Miraflores. Esse sítio era um centro cerimonial da cultura Lima, que se desenvolveu entre os anos 200 e 700 d.C.

Já Miraflores e Barranco representam a boemia e a cultura limenha. São bairros agitados, repletos de bares, restaurantes, artistas, boêmios e uma inesquecível visão panorâmica do Pacífico. Assim, quem curte a noite vai se “encontrar” em Lima. Como a oferta de bares e boates é grande, a dica é caminhar por esses bairros e escolher o que mais lhe agrada.

- **Infos - Huaca Pucllana**

Endereço: Av. General Borgoño, Cuadra 8 - Miraflores

Horário: abre de quarta a segunda, das 9h as 17h.

Ingresso: custa S/.5.

Site: pucllana.perucultural.org.pe

### História

A história da cidade de Lima começa em 1535, quando Francisco Pizarro fundou a chamada “Lima Espanhola” ou a “Cidade dos Reis”. A cidade cresceu rapidamente ao redor da sua praça central (hoje Plaza Mayor), e pouco tempo depois, Lima se tornava a capital de um vice-reinado espanhol.

No século XIX, Lima já começava a experimentar um grande crescimento populacional e demográfico, com uma forte expansão para leste e sul, para além dos hoje conhecidos bairros de Miraflores e Barranco, onde os mais ricos se estabeleceram.

No início do último século, os governantes desenvolveram um programa de reforma urbana que transformou a cidade e que fez a população da cidade explodir. A cidade tinha 300 mil habitantes em 1930 e passou a ter 3,5 milhões na década de 1970.

Atualmente, Lima possui 8,5 milhões de habitantes, reflexo de uma grande migração de camponeses para a metrópole, na maioria das vezes fugindo da guerra civil, durante a década de 1980, com os violentos ataques dos movimentos guerrilheiros Sendero Luminoso e Tupac Amaru. Hoje, superados esses percalços, a cidade corre atrás do tempo perdido.

### Onde ficar

Procure ficar em Miraflores ou em Barranco. Embora sejam bairros mais caros, são agradáveis e bem mais seguros do que o Centro. Em Lima, a carteira de albergue internacional pode dar bons descontos em alguns hotéis.

Antes de escolher seu hotel ou hostel, faça uma visita aos sites [www.barranco.net](http://www.barranco.net) e [www.mirafloreslima.com](http://www.mirafloreslima.com). Lá você encontra um diretório com os principais hotéis dessas regiões.

Como a lista de hotéis em Lima é enorme, aqui vou me restringir aos hotéis mais econômicos, direcionados aos mochileiros.

### Hotéis Econômicos

- **Hostal Pukará**

Hostal simpático, com uma recepção acolhedora e um café da manhã honesto. Os quartos são muito simples. Fica numa rua muito tranquila em Miraflores.

Preço: US\$ 35 por quarto simples, duplo ou matrimonial, com banheiro privativo e café da manhã.

Endereço: Calle Gonzales Larrañaga,

130, San Antonio – Miraflores  
 Telefone: (01) 445-4203  
 Site: [www.hostalpukara.com.pe](http://www.hostalpukara.com.pe)  
 Email: [reservas@hostalpukara.com.pe](mailto:reservas@hostalpukara.com.pe)

- **Condor's House**

Hotel simpático, fundado por dois mochileiros.

Preço: S/.33 o quarto com banheiro privativo. Um quarto duplo custa S/.90.

Endereço: Calle Martin Napanga, 137 – Miraflores

Telefone: (01) 446-7267

Site: [www.condorshouse.com](http://www.condorshouse.com)

Email: [info@condorshouse.com](mailto:info@condorshouse.com)

- **The Point Backpackers Hostel**

Faz parte de uma rede de hostais espalhados nas principais cidades do Peru. Perfeito para quem gosta de agito, já que fica no centro da balada, em Barranco.

Preço: em torno de S/.26 o quarto com banheiro compartilhado. Um quarto simples custa S/.50 e um duplo custa S/.34 com banheiro privativo. Todos os preços são por pessoa.

Endereço: Malecon Junin, 300 – Barranco

Telefone: (01) 628-7952

Site: [www.thepointhostels.com](http://www.thepointhostels.com)

Email: [lima@thepointhostels.com](mailto:lima@thepointhostels.com)

- **Loki Backpackers Hostel**  
 Ótima localização, no centro de Miraflores. Oferece cozinha, bar, internet e café da manhã na diária. Quartos limpos e camas confortáveis.

Preço: S/.27 com café da manhã e banheiro compartilhado. Um quarto duplo custa S/.90.

Endereço: Calle Jose Galvez, 576 - Miraflores

Telefone: (01) 651-2966

Site: [www.lokihostel.com](http://www.lokihostel.com)

Email: [info@lokihostel.com](mailto:info@lokihostel.com)

Aproveite para conhecer em Lima o Museu Oro do Peru. Como o próprio nome diz, o museu tem em sua maioria peças de ouro, como colares, narigueiras, tumis (facas usadas em sacrifícios de animais ou em cirurgias no crânio), peitorais e coroas das culturas pré-incas mochica, chimú e nasca. Mas a visita vale também pelas múmias e centenas de objetos curiosos que permitem ao visitante formar uma idéia de como era a vida nas civilizações pré-incas do Peru. Av. Alonso de Molina, 1.100, Surco, tel. (51 1) 345-1292. Diariamente, das 11h30 às 19h. Paga-se para entrar. [www.museoroperu.com.pe](http://www.museoroperu.com.pe)

## Onde comer

Como toda grande cidade, existe uma quantidade enorme de locais para comer bem em Lima. Desde as famosas redes de fast-food até restaurantes requintados. Em nossas andanças pela cidade, por conta do cronograma apertado, optamos por comer sempre em restaurantes localizados dentro dos shoppings. Embora mais caros, a qualidade quase sempre compensa.

Um exemplo é o restaurante Pardo's Chicken, uma tradicional "polleria a la brasa", localizada dentro do Shopping LarcoMar. Boa comida e uma vista muito bonita. Visite o site dos bairros de Miraflores e Barranco para descobrir mais restaurantes.

## Compras

Como era de se esperar para uma cidade do seu porte, Lima tem muitas opções de compras. Para aqueles que procuram produtos típicos ou artesanato, existem várias galerias em Miraflores com muitas tendas com os mais diferentes produtos: tecidos, prataria, bebidas, quadros, tapeçaria, etc. Essas galerias ficam na esquina da Av. Jose Pardo com Arequipa e estão bem próximas do Parque Central de Miraflores e do Parque Kennedy. Pagar em dinheiro ("efectivo") garante bons descontos. E vale à pena pechinchar sempre!

Praticamente ao lado dessas galerias também se encontra uma loja de departamento chamada Saga Falabella, famosa por praticar ótimos preços. Tem vários endereços em Lima. Se estiver com dinheiro sobrando, vale à pena uma visita.

Lima tem ótimos shoppings, como o Jockey Plaza e o bonito Larcomar, que tem uma arquitetura muito interessante. Tem vários restaurantes legais, montados em cima de decks com vista para o oceano

Pacífico.

Quem esqueceu algo ou precisa atualizar seu equipamento de trekking ou escalada encontra algumas lojas especializadas nos dois shoppings citados acima, como a Tatoo e a Rockford. Os preços são bem melhores que no Brasil. Grandes marcas de aventura, como a The North Face e a Marmot, possuem lojas próprias na cidade.

## Quando ir

Sem sombra de dúvidas, o principal motivo para visitar Huaraz são suas belezas naturais, as trilhas e os inúmeros nevados que desafiam os aventureiros.

Justamente por isso, a melhor época para visitar a cidade e aproveitar os trekkings e escaladas é entre o final de maio e setembro, quando está mais frio e chove menos na região.

É importante frisar que Huaraz já está numa altitude razoável (3090m de altitude) e faz frio nessa época do ano.

## Como ir

Pela distância, é altamente recomendável que você vá de avião até Lima. Se tiver bastante tempo de sobra, você pode optar por ir de ônibus, mas será necessária uma escala em Santiago do Chile.

O aeroporto de Lima chama-se Jorge Chávez, e fica na cidade vizinha de Callao, a cerca de 30 minutos de Lima. Um táxi para o centro de Lima fica em torno de S/.50. Se estiver com um grupo grande, no saguão do aeroporto existem várias empresas com serviços de van com preços razoáveis.

De Lima, o mais fácil e barato é seguir de ônibus para Huaraz. São cerca de 8 horas de viagem em ônibus de dois andares bastante confortáveis.

## Transporte aéreo

Rio X Lima

As companhias aéreas Gol, TAM, Taca, Aerolineas Argentinas e Lan Chile voam para Lima. A Taca até o momento é a única que possui vôos diretos.

O custo da passagem de ida e volta gira em torno de US\$ 600, mas não é raro que as companhias façam promoções. Fique de olho!

Telefones e sites das companhias aéreas:  
Gol - 0300 1152121 - [www.voegol.com.br](http://www.voegol.com.br)  
TAM - 40025700 - [www.tam.com.br](http://www.tam.com.br)  
Taca - 0800 7618222 - [www.taca.com](http://www.taca.com)  
Lan - 0300 7880045 - [www.lan.com](http://www.lan.com)  
Aerolineas Argentinas - 0800 7073313 - [www.aerolineas.com.ar](http://www.aerolineas.com.ar)

Lima X Huaraz

O aeroporto de Anta, que fica a cerca de 30 minutos de Huaraz, recebe apenas pequenos vôos charter. Para obter maiores informações, o telefone do aeroporto é (043) 44-3174.

Dica:

- Assim como em Buenos Aires, reserve a quantia de US\$ 31 para pagamento de uma taxa aeroportuária. O pagamento é feito na saída de Lima.

## Transporte terrestre

Lima X Huaraz

- Transportes Cruz Del Sur

Faz o percurso Lima X Huaraz em aproximadamente 8 horas, duas vezes por dia (as saídas são as 9h30 e 22h).

O valor é de S/.64 (US\$ 23) na poltrona normal e S/.81 (US\$ 29) na poltrona VIP - cama.

Algumas poltronas no fundo do ônibus tem uma tarifa chamada "insuperável", no

valor de S/.35 (US\$ 13), mas ficam próximas ao banheiro.

Vende passagens pela internet. Aceita cartão Visa e Mastercard.

Dica: quem possui carteirinha de estudante ISIC, possui desconto na compra de passagens.

Site: [www.cruzdelsur.com.pe](http://www.cruzdelsur.com.pe)

- Movil Tours

Faz o percurso Lima X Huaraz em aproximadamente 8 horas.

Tem saídas as 8h (ônibus normal), 13h (cama/semi cama), 21h (normal), 21h30 (normal), 22h30 (cama/semi cama), 22h50 (cama), 23h (super cama).

Os valores das passagens são de S/.30 (normal), S/.55 (semi cama), S/.65 (cama) e S/.90 (super cama). Os valores em dólares são 11, 20, 23 e 32, respectivamente.

Vende passagens pela internet. Aceita cartão Visa.

Site: [www.moviltours.com.pe](http://www.moviltours.com.pe)

Huaraz X Chiquian X Llamac

- Transportes El Rapido

Faz o percurso para Chiquian. O ônibus sai as 6hs e 13hs e a viagem dura cerca de 3 horas e meia.

Segundo informações obtidas na internet, o custo fica entre US\$ 2 e 3.

Endereço: Jirón Huáscaran 117 - Huaraz  
Telefone: (043) 72-2887

Para Llamac, existe um colectivo (uma van para 15 pessoas) com saídas às 8h30 e às 17hs.

## Planejando

O maior objetivo desses roteiros é colaborar com os leitores para que eles possam planejar uma viagem desse tipo. E os principais pontos que devem ser considerados antes de colocar uma mochila nas costas são:

- que lugares pretende visitar?
- quanto dinheiro consegue juntar?
- quantos dias vai ter a disposição para a viagem?
- prefere trilhas ou gosta de conforto?
- vai viajar sozinho ou acompanhado?

No meu caso optei por contratar uma agência de Huaraz para cuidar da logística das trilhas e escaladas. Óbvio que isso pode ser tratado de forma “independente”, mas prepare-se para muita preocupação e eventuais dores de cabeça. Considero que R\$ 2000,00, sem considerar o custo da passagem aérea, é um valor razoável para passar 15 dias na região de Huaraz usando hotéis de nível intermediário. O mesmo orçamento vale para outras regiões do Peru e também para a Bolívia, que é um país ainda mais barato. Se for viajar para a Argentina, os valores ainda estão bem em conta. Já o Chile tem fama (comprovada por mim) de ser um país um pouco mais caro, embora não se gaste tanto quanto na Europa. Independente do local a ser visitado e se você vai viajar sozinho ou acompanhado, é fundamental que se pesquise bastante sobre o(s) destino(s). A internet é uma grande aliada nessa hora. Monte uma planilha com o levantamento detalhado dos custos, organize seus deslocamentos e o tempo gasto em cada um deles, entre em contato antecipadamente com as operadoras de viagem e com os hotéis, e principalmente, troque informações com outros viajantes, que sempre

trazem dicas e informações atualizadas.

Dica:

- Considere no seu planejamento a contratação de um seguro de viagem. Hoje em dia, existem muitas opções com excelente custo x benefício. Alguns incluem cobertura para acidentes esportivos.

## O Idioma

Em viagens na América do Sul, o idioma não será problema. Mesmo pessoas com pouca fluência no espanhol conseguem se comunicar sem grandes problemas. Se achar que estão falando muito rápido, é só pedir para “hablar com más despacio” (mais devagar). Durante os trekkings, não estranhe se ouvir os guias e arrieros conversando numa língua diferente. Entre eles, a língua usada é o quéchua, o idioma dos incas. Segundo me explicaram, o ensino do quéchua é disciplina obrigatória nos cursos de formação dos guias. Caso queira uma ajuda, criamos uma página com as frases mais utilizadas, veja na página 66.

## Segurança

O Peru é um país mais pobre que o Brasil, mas em todas as minhas andanças nunca observei qualquer tipo de problema em Lima ou Huaraz, e essas cidades me pareceram bastante seguras. Mas, da mesma forma que tomo minhas precauções no Rio de Janeiro ou em São Paulo, faço o mesmo em qualquer lugar do mundo.

## Visto e vacinas

As condições de saúde no Peru muitas vezes são precárias. Com algumas vacinas (febre amarela, hepatite A e febre tifóide), cuidados com a água e evitar saladas cruas e frutas com casca, o risco de doenças será mínimo.

Não há necessidade de vistos, mas é recomendável checar a validade do seu passaporte, que deverá ter, no mínimo, seis meses de validade. Embora afirmem que o certificado internacional de vacinação deve ser apresentado, com a comprovação de que o viajante está vacinado contra a febre amarela (pelo menos 10 dias antes da data do embarque), nunca me exigiram tal documento. Na dúvida, vacine-se e leve o documento. Não custa evitar dor de cabeça. Para mais detalhes, entre no site do Centro de Orientação para a Saúde do Viajante da Anvisa: <http://www.anvisa.gov.br/viajante>. O site é bastante completo, com muitas dicas e orientações.

## Telefone

De qualquer telefone público, ligue a cobrar para o Brasil pelo número 0800-501-90. Se preferir pagar pela ligação disque: (0055 + código da cidade + telefone). Existem várias cabines telefônicas públicas, chamadas de locutórios, nas principais cidades. Huaraz não é diferente! Destas cabines é possível fazer chamadas internacionais, usando moedas, cartões (tarjetas) ou pagando direto no caixa.

## Internet

Como apenas uma pequena parcela da população peruana dispõe de acesso à internet, encontrar algum cybercafé, especialmente nas grandes cidades, não é nada complicado.

Em Huaraz, em praticamente toda esquina você encontra um. A velocidade não é lá essas coisas, mas o preço compensa. Uma hora de acesso, custa em média \$/1.

## Aclimação

Por conta da altitude elevada, pode ser interessante fazer uma visita ao médico

para um check-up antes da viagem. Vou tentar passar algumas dicas para ajudar no processo de aclimação.

- Procure sempre beber muita água (engarrafada), pois o corpo se desidrata muito facilmente;
- É normal nos primeiros dias na altitude, você sentir dor de cabeça;
- Alguns combatem o “soroche” (mal das alturas) com pílulas específicas;
- Se for sua primeira vez em altitude, procure ficar 1 ou 2 dias em Huaraz antes de se aventurar em maiores altitudes;
- Faça trilhas mais curtas no início, voltando para a cidade para descansar e dormir;
- Só faça trilhas mais longas e exigentes se estiver se sentindo bem. Em geral, essas trilhas levam a passos bastante elevados.
- A culinária peruana é muito rica, mas convém evitar alimentos crus (como o prato típico Ceviche) ou muito condimentados. Evite água que não seja engarrafada. Você não vai querer estragar sua viagem por conta de um problema intestinal.

## Fuso horário

Ao programar sua viagem, lembre-se da diferença de fuso horário, principalmente no que se refere à chegada e partida de vôos e às chamadas telefônicas. Do Peru para o Brasil, são 2 horas a menos em relação ao horário de Brasília (ou 3 horas, durante o horário de verão brasileiro).

## Embaixada

Embaixada do Brasil em Lima  
Endereço: Av. José Pardo, 850 - Miraflores, Apartado Postal 2405, Lima 18  
Telefone: (0xx51 1) 512-0830  
Fax: (0xx51 1) 445-2421  
Site: [www.embajadabrasil.org.pe](http://www.embajadabrasil.org.pe)  
Email: [embajador@embajadabrasil.org.pe](mailto:embajador@embajadabrasil.org.pe)

## Moeda e custos

Embora mais controlada desde os anos 80, a desvalorização da moeda ainda ocorre com certa frequência, já tendo provocado duas grandes trocas de moeda nas últimas décadas. A atual unidade monetária, o nuevo sol (cujo símbolo é S/.), ainda é chamada popularmente sol. Hoje circulam moedas de 10, 20 e 50 centavos e 1, 2 e 5 nuevos soles, além de cédulas de 10, 20, 50, 100 e 200 nuevos soles. No Peru, via de regra, não se faz nenhuma restrição ao câmbio, mas você terá dificuldades para trocar outra moeda que não seja o dólar ou o euro. Assim, evite sair do Brasil com reais, pois mesmo que consiga trocá-lo, vai acabar perdendo dinheiro.

As verdinhas são aceitas sem problemas nos hotéis, supermercados e lojas de Lima e das principais cidades. Para trocar dinheiro, o recomendável é ir a bancos e casas de câmbio. Em Huaraz, dirija-se para a avenida principal (Av.Luzuriaga), onde existem vários pontos de troca de moeda, além das agências bancárias. Não há dúvida de que é muito mais barato visitar o Peru que a Europa e os EUA, mas isso depende de quando e aonde se vai. Em regra, viajantes com orçamento apertado conseguem, sendo cuidadosos, se virar com US\$ 10-20 por pessoa ao dia (transporte não incluído). Já uma verba de US\$ 40-60 ao dia proporciona uma estadia mais confortável.

Na maior parte dos lugares do Peru, uma boa refeição ainda pode ser encontrada por menos de US\$ 3, o preço do transporte é muito módico, a diária de um quarto confortável de casal custa US\$ 10-35, e os locais para acampar em geral são gratuitos.

No Peru, aceitam-se os cartões Visa, Mastercard, Diners e American Express, mas nem todos os estabelecimentos trabalham com os quatro. Se você precisar,

poderá utilizá-los para saque nos caixas eletrônicos dos bancos acreditados. Verifique com a sua administradora o telefone para comunicar a eventual perda ou roubo de cartão.

Dicas:

- Não é vantajoso levar reais nessas viagens. Você até pode encontrar uma casa de câmbio que faça a troca, mas geralmente perde dinheiro na conversão.
- Evite trocar todos os seus dólares de uma vez só. Faça uma conta aproximada do quanto vai gastar com alimentação, transportes, hotéis e troque essa quantia. Se você trocar dinheiro demais, pode ficar com moeda local sobrando e vai perder dinheiro quando tentar trocar novamente. Como não me desloquei muito em Huaraz, troquei o dinheiro aos poucos. Essa dica é ainda mais valiosa quando você cruzar vários países.
- Cuidado na hora das compras com conversões equivocadas. Procure ter uma calculadora no bolso.
- Compre um money belt para guardar documentos e dinheiro sempre com você. Custa barato e é muito útil.
- Você deve encontrar dificuldades para trocar cédulas de US\$ 100 da série “CB”, pois as mesmas sofreram falsificações no Peru. Geralmente, só os bancos fazem o câmbio, e por taxas menores que as praticadas no mercado.

## Centro de informações

A melhor coisa que você deve fazer ao chegar em qualquer cidade, é procurar o Centro de Informações. Em alguns lugares eles atendem em espanhol e inglês e sempre oferecem mapas da região como também as opções de hospedagem.

A comissão de turismo peruana (Prom Perú) mantém o telefone (511) 574-8000 funcionando 24 horas para prestar informação e assistência ao turista. Para

quem desejar ir aos escritórios, seguem os endereços em Lima e Huaraz.

• Serviço de Informação e Assistência ao Turista (iPeru) em Lima  
Endereço: Aeroporto Internacional Jorge Chávez - Callao  
Telefone/Fax: (01) 574-8000  
Email: iperulimaapto@promperu.gob.pe

• Serviço de Informação e Assistência ao Turista (iPeru) em Lima  
Endereço: Jorge Basadre, 610, San Isidro - Lima  
Telefone/Fax: (01) 421-1627/421-1227  
Email: iperulima@promperu.gob.pe

• Serviço de Informação e Assistência ao Turista (iPeru) em Lima  
Endereço: Av.Malecón de la Reserva, 610, Miraflores – Lima (Shopping Larcomar, módulo 14, Plaza Gourmet)  
Telefone/Fax: (01) 445-9400  
Email: iperulimalarcomar@promperu.gob.pe

• Serviço de Informação e Assistência ao Turista (iPeru) em Huaraz  
Endereço: Pasaje Atusparia, oficina 01 – Huaraz  
Telefone: (043) 42-8812  
Email: iperuhuaraz@promperu.gob.pe

## Kit de Primeiros Socorros

Permanecer saudável é sua responsabilidade mais importante durante a viagem. Faça check-ups dentários e médicos completos antes de partir e certifique-se de que suas vacinas ainda estejam válidas. Leve um kit de emergência para tratar de problemas simples. Dificilmente vai precisar usar, mas é sempre bom se prevenir.

Primeiros socorros podem salvar vidas e estabilizar uma vítima para a viagem

rumo a cuidados médicos. Alfinetes de segurança, para prender ataduras e compressas improvisadas de tiras de roupas, devem fazer parte do seu kit.

Algumas empresas de aventura já vendem o kit pronto.

• Atadura de crepe - Atadura de gaze - Bandagem de gaze: servem para fixar compressas, fechar ferimentos e imobilizar ossos quebrados para evitar estragos maiores.

• Alfinetes de segurança: empregue-os para manter ataduras no lugar e para fazer suturas temporárias.

• Tesoura pequena: compre a melhor que encontrar.

• Curativos aderentes (band-aid): use para impedir que a sujeira infeccione as feridas. Curativos em bolhas devem ser fixados com esparadrapo para que não se descole com o atrito.

• Anti-séptico: use lenços para limpar ferimentos. Cremes anti-sépticos auxiliam a cicatrização.

• Proteção para calos: um pedaço de feltro pode evitar que uma pequena bolha vire um grande problema. Corte o feltro para que ele cubra a área dolorida. Você pode mantê-lo no lugar com um pedaço de esparadrapo.

Além desses itens, costume levar comprimidos de Paracetamol (para dores de cabeça) e Calminex ou similar (para dores musculares).

## Huaraz

A cidade de Huaraz, capital do departamento de Ancash, está localizada a cerca de 400kms de Lima. Situada a 3090 metros de altitude, é a principal cidade do chamado Callejón de Huaylas. Tem uma população de aproximadamente 125 mil habitantes.

É considerada um dos maiores centros de esportes de altitude e atividades outdoor do mundo. Todos os anos, milhares de aventureiros do mundo inteiro se dirigem à essa cidade, que serve de base para expedições as Cordilheiras Blanca, Negra e Huayhuash.

A cidade possui infra-estrutura suficiente para dar suporte aos aventureiros que buscam as maravilhas naturais da região. Huaraz dispõe de muitos hotéis e hostais, dos mais diferentes níveis e na avenida principal (Av.Luzuriaga) encontramos diversos restaurantes e agências de turismo.

Quando se chega à cidade, nota-se que muitos prédios parecem inacabados. O que não deixa de ser verdade, pois a cidade teve que ser reconstruída depois do terremoto de 1970. A catedral de Huaraz, bem em frente a Plaza de Armas, é motivo de piada entre os próprios moradores. Eles sempre citam um ditado: "Catedral de Huaraz, nunca más a verás"!

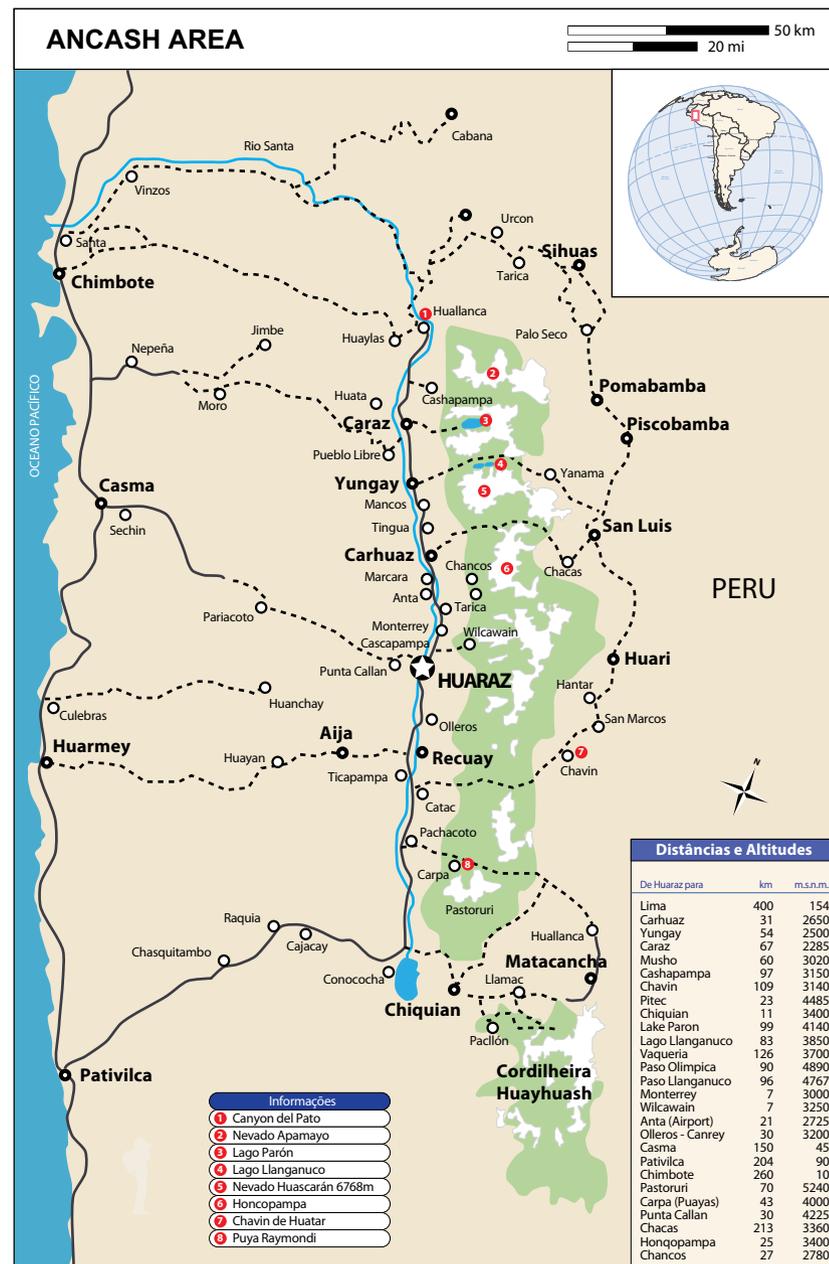
## História

Existem indícios de ocupação humana em Huaraz desde 10.000 aC. A região já viu o desenvolvimento e o desaparecimento de diversas culturas, como a Chavín, a Recuay e a Wari. Com o fim dessa última, a cultura Inca dominou o território.

Em 1533, os conquistadores espanhóis passaram pela região do rio Santa. Cinco anos mais tarde, Francisco Pizarro encomendou a construção de uma cidade ao conquistador Sebastián de Torres e em 1574, o capitão Alonso de Santoyo fundou o povoado, ainda com o nome de San Sebastián de Huaraz, com 14 bairros.

Huaraz foi escolhida como quartel general do libertador José de San Martín e em 1820, o Coronel Campino declara a independência na cidade de Huaraz. No ano seguinte, San Martín cria a presidência de Huaylas, tendo Huaraz como capital. E foi eleito o primeiro prefeito da cidade: o marechal Toribio de Luzuriaga.

Huaraz é a maior e mais alta cidade da região de Callejón de Huaylas, a 3090m de altitude.



## Onde ficar

### Hotéis de Luxo

#### • Hotel Andino

Localizado no bairro Pedregal, um pouco distante da Plaza de Armas.

Os preços são bem altos para os padrões de Huaraz. Um quarto simples sai por S/.280 (US\$ 100), um duplo por S/.338 (US\$ 120) e um triplo sem terraço por S/.454 (US\$ 160). Os quartos com terraço são ainda mais caros.

Tem belas vistas da Cordillera Blanca.

Serviços: restaurante, lavanderia, aluguel de equipamentos.

Endereço: Jirón Pedro Cochachin, 357 Casilla 24 - Huaraz

Telefone: (043) 42-1662

Fax: (043) 42-2830

Site: www.hotelandino.com

Email: andino@hotelandino.com

#### • San Sebastian Hotel

Preços altos. Quarto simples por US\$ 54 ou US\$ 62, duplos entre US\$ 62 e US\$ 74 e triplo por US\$ 85.

Fica a 10 minutos da Plaza de Armas, caminhando.

Serviços: restaurante, depósito de equipamentos, lavanderia, cabine de internet.

Endereço: Jirón Italia, 1124 - Huaraz

Telefone: (043) 42-6960/42-6386

Fax: (043) 42-2306

Site: sansebastianhuaraz.com

Email: andeway@terra.com.pe

#### • Pastoruri Hotel

Fica a 10 quadras da Plaza de Armas.

Tarifas um pouco acima da média de Huaraz. Quarto simples por S/.150 (US\$ 53), duplo ou casal por S/.225 (US\$ 80) e triplo por S/.330 (US\$ 117).

Serviços: computador com acesso a internet, restaurante, lavanderia.

Endereço: Jirón Corongo, 145, Independencia - Huaraz

Telefone: (043) 42-9878

Site: www.pastorurihotel.com

Email: ventas@pastorurihotel.com

#### • Llanganuco Lodge

Possui diversos tipos de acomodação, algumas bem caras para os padrões de Huaraz.

Alta temporada, quarto duplo ou casal standard por S/.236 (US\$ 84) e luxo por S/.306 (US\$ 109). Acomodações em dormitório custam S/.29 (US\$ 10).

Fica um pouco distante da cidade, próximo da localidade de Yungay, aos pés do Huandoy.

Telefone: (043) 943-669580

Serviços: restaurante, sala de ginástica, aluguel de equipamentos.

Site: www.llanganucolodge.com

Email: hello@llanganucolodge.com

#### • Lazy Dog Inn Lodge

Possui diversos tipos de acomodação, algumas caras para os padrões de Huaraz. Variam entre S/.120 e S/.270 (entre US\$ 43 e US\$ 96).

Serviços: internet, transporte de/para Huaraz (cobrado a parte).

Endereço: Apartado 94, Serpost - Huaraz

Telefone: (043) 943-789330

Site: www.thelazydoginn.com

Email: dianabmorris@yahoo.com

### Hóteis Intermediários

#### • Albergue Churup

Minha opção quando estive pela primeira vez em Huaraz.

Localizado no bairro de La Soledad, a 10 minutos de caminhada do centro da cidade.

Ambiente acolhedor, com bons quartos e um bom café da manhã. Belas vistas do terraço do hotel.

Preços medianos. Cama em dormitório por S/.25 (US\$ 9), quarto simples por

S/.65 (US\$ 23), duplo por S/.90 (US\$ 32), triplo por S/.120 (US\$ 43) e quadruplo por S/.140 (US\$ 50).

O café da manhã é servido no último andar, num salão aconchegante e com um belo mirante.

Serviços: guarda de equipamentos, internet wireless, convênio com lavanderia.

Aceita cartão Visa.

Endereço: Jirón Amadeo Figueroa 1257, La Soledad - Huaraz

Telefone: (043) 42-2584/42-4200

Site: www.churup.com

Email: info@churup.com

#### • Gran Hotel Alturas

Localizado no centro de Huaraz, próximo do Mercado Central.

Preços medianos. Quarto simples por S/.50 (US\$ 18), duplo ou casal por S/.100 (US\$ 36), triplo por S/.110 (US\$ 40) e suite por S/.190 (US\$ 68), todos com café da manhã continental incluso.

Aceita cartões Visa e Mastercard.

Serviços: internet, lavanderia, restaurante e cafeteria.

Endereço: Av. Raymondi, 316 - Huaraz

Telefone: (043) 42-7698

Site: www.hotelalturas.com

Email: info@hotelalturas.com

#### • Olaza's Bed And Breakfast

Minha opção quando estive pela segunda vez em Huaraz.

Localizado no bairro de La Soledad, a 10 minutos de caminhada do centro da cidade.

Ambiente acolhedor, com bons quartos. Belas vistas do terraço do hotel. Peca apenas pelo café da manhã.

Preços medianos. Quarto simples por S/.80 (US\$ 30), duplo ou casal por S/.90 (US\$ 32) e triplo por S/.120 (US\$ 43), todos com café da manhã incluso.

Serviços: guarda de equipamentos, internet wireless, sala de TV.

Aceita cartões Visa e American Express.

Endereço: Jirón Julio Arguedas, 1242, La Soledad - Huaraz

Telefone: (043) 42-2529

Site: www.olazas.com

Email: info@hotelalturas.com

#### • La Casa de Zarela

Fica num bairro tranquilo, praticamente em frente ao hotel Olaza's.

Endereço: Jirón Julio Arguedas, 1263, La Soledad - Huaraz

Telefone: (043) 42-1694

Serviços: internet wireless, permite o uso da cozinha.

Site: www.lacasadezarela.com

Email: zarela@lacasadezarela.com

### Hotéis Econômicos

#### • Backpackers Huaraz

Excelentes preços. Cama em dormitório por S/.15 e quarto privativo com ducha por S/.20.

Endereço: Av. Raymondi, 510 - Huaraz (esquina com o mercado central)

Telefone: (043) 42-1773

Site: www.huaraz.com/backpackers

Email: huarazinn@hotmail.com

#### • Benkawasi Albergue

Ótimos preços. Quarto simples por S/.35 (US\$ 14), duplo ou casal por S/.60 (US\$ 22), triplo por S/.75 (US\$ 27) e quadruplo por S/.90 (US\$ 32), todos com café da manhã. Dormitório por S/.10 (US\$ 3,5).

Serviços: sala de vídeo, sauna, sala de jogos, guarda de equipamentos.

Endereço: Parque Santa Rosa, 928 - Huaraz

Telefone: (043) 42-3150

Site: www.huarazbenkawasi.com

Email: benkawasi@hotmail.com

#### • Cayesh Guesthouse

Excelente localização, bem no centro da cidade, próximo dos terminais de ônibus.

Endereço: Julián de Morales, 867 - Hua-

raz  
 Telefone: (043) 42-8821  
 Email: info@cayesh.net

• Jo's Place Lodging House  
 Localizado no norte da cidade.  
 Endereço: Jiron Daniel Villarzan, 276 - Huaraz  
 Telefone: (043) 425505  
 Site: www.josplacehuaraz.com  
 Email: josplacehuaraz@hotmail.com

• Hotel Los Portales  
 Localizado no centro da cidade, a 3 quadras da Plaza de Armas  
 Endereço: Av. Raymondi, 903 - Huaraz  
 Telefone: (043) 42-8184  
 Site: www.artizonadventure.com/hotellosportales  
 Email: losportales2020@yahoo.es

## Onde comer

• El Horno  
 Endereço: Parque del Periodista, 6a Quadra da Av. Luzuriaga – Huaraz  
 Telefone: (043) 42-4617  
 Especialidade: pizzas, massas e parrillas.  
 Site: www.elhornopizzeria.com

• El Fogón  
 Endereço: Luzuriaga, 928, 2do. Piso – Huaraz  
 Telefone: (043) 42-1267  
 Especialidade: polleria e parrillas.  
 Site: www.elfogon.com.pe

• Huaraz Querido  
 Endereço: Jirón Simón Bolívar, 981, Belén – Huaraz  
 Telefone: (043) 42-2592  
 Especialidade: frutos do mar, inclusive o típico ceviche.  
 Site: www.huarazquerido.com

• El Tumi  
 Endereço: Jiron San Martin, 1121 – Huaraz  
 Telefone: (043) 42-1784  
 Funciona no Hotel El Tumi, mas o restaurante é aberto a não-hóspedes.  
 Especialidade: Cozinha peruana e internacional.  
 Site: www.hoteleltumi.com/restaurante

• La Brasa Roja  
 Endereço: Av. Luzuriaga, 919 – Huaraz  
 Excelente polleria, servindo também pizzas, massas e sanduiches.

• Piccolo Pizzeria Ristorante  
 Endereço: Jr. Julian de Morales, 632 – Huaraz  
 Boas massas para reforçar a dieta de carboidratos.  
 Aberto para o café da manhã das 06h30 as 12h.

• Creperie Patrick  
 Endereço: Av. Luzuriaga 422 - Huaraz  
 Telefone: (043) 42-6037  
 Especialidade: Comida francesa. Exce-lentes crepes.

• Encuentro Restaurant Café  
 Endereço: Jirón Julian de Morales, 650 - Huaraz  
 Telefone: (043) 79-7802  
 Site: www.restaurantencuentro.com  
 Email: info@restaurantencuentro.com

• Cafe Andino  
 Ponto de encontro de mochileiros e aventureiros de todas as partes do mundo! Bom lugar para tomar uma cerveja e bater papo.  
 Endereço: Jirón Lucar y Torre, 530 3o Andar - Huaraz  
 Telefone: (043) 72-1203  
 Site: www.cafeandino.com  
 Email: cafeandino@hotmail.com

## Compras

Em minhas andanças por Huaraz, não apreciei muito o artesanato da cidade, que é bem mais pobre que o de Cuzco, por exemplo. O que mais se encontra são lojas de produtos industrializados, com diversos padrões de qualidade.

• Feira de Artesanato  
 Ao lado da Catedral de Huaraz, em frente a Plaza de Armas.  
 Diversas “tiendas” com as mais diversas “artesanias”. Use e abuse de sua paciência para achar coisas legais, e pechinche sempre!

• Andean Expression  
 Endereço: Jirón Julio Arguedas, 1246, La Soledad - Huaraz (ao lado do hotel Olaza's)  
 Especialidade: camisas em algodão  
 Aberta das 9h as 20h.

• Perú Mágico  
 Endereço: Jirón José de Sucre  
 Especialidade: cerâmicas e produtos têxteis.  
 Aberta das 9h as 14h e das 15h as 21h.

• Tatoo  
 Fica próxima da Casa de Guias. Possui uma grande variedade de produtos de trekking, de marcas famosas. Os preços são bem mais em conta do que no Brasil, mas um pouco mais caros que os das lojas de Lima.  
 Endereço: Parque Ginebra  
 Telefone: (043) 42-2966  
 Site: www.tatoo.ws  
 Email: huaraz@tatoo.ws  
 Horário de funcionamento: 9h as 20h, de segunda a sábado.

## Facilidades

• Lavanderia Liz  
 Lavanderia a quilo, com serviço eficiente e rápido, com entregas no mesmo dia. Em julho último, paguei S/.5 pelo quilo de roupa lavada.  
 Endereço 1: Jirón Simón Bolívar, 707 – Huaraz (próximo da Plaza de Armas)  
 Endereço 2: Jirón La Mar, 674 - Huaraz  
 Telefone: (043) 42-4557

• Lavanderia Dennys  
 Bem próxima da Plaza de Armas  
 Endereço: Jirón José de la Mar, 561 – Huaraz  
 Telefone: (043) 42-9232  
 Email: info@lavanderiadennys.com

• Mercado Novaplaza  
 Aberto diariamente, das 7h as 23hs  
 Endereço: Av. Luzuriaga 882, Belén – Huaraz  
 Telefone: (043) 42-2945  
 Site: www.novaplaza.com.pe

## Serviços de emergência

• Hospital Victor Ramos Guardia  
 Endereço: Jirón Luzuriaga, Quadra 8 – Huaraz  
 Telefone: (043) 42-1290  
 Emergências: (043) 42-1861

• Clínica San Pablo  
 Aberta 24 horas  
 Endereço: Jirón Huaylas 172, Independencia - Huaraz  
 Telefone: (043) 42-8811, 42-8805 e 42-8806

• Polícia Nacional Peruana  
 Endereço: Jirón José de Sucre, Quadra 2 – Huaraz  
 Telefone: (043) 42-1330

Emergência: 105

- Unidade de Salvamento de Alta Montanha

Telefones: (043) 49-3327, 49-3291 e 49-3333 (Yungay)

- Casa de Guias

Endereço: Parque Ginebra, 28-G – Huaraz

Telefone: (043) 42-1811

- Farmácias 24 Horas

Inka Farma, Mundial Farma, Boticas Arcángel, Fasa

## Serviços públicos

- Correios (Serpost)

Aberto de segunda a sábado, de 8h a 20h.

Endereço: Av.Luzuriaga, 702 – Huaraz

Telefone: (043) 42-1030

- Museu Regional de Huaraz

Aberto de terça-feira a sábado de 8h30 a 17h15 e domingos de 9h a 14h.

Endereço: Av.Luzuriaga, 762 - Huaraz

Telefone: (043) 42-1551

- Parque Nacional Huascarán

Endereço: Jirón Federico Sal y Rosas, 555, Belén - Huaraz

Telefone: (043) 42-2086

## Agências

Huaraz possui inúmeras agências de trekking, muitas delas localizadas ao longo da avenida principal da cidade (Av. Luzuriaga). A qualidade do serviço pode variar muito, e não é raro encontrarmos reclamações de turistas sobre o não cumprimento do que foi combinado previamente.

mente.

Vou citar aqui algumas agências com as quais mantive contato pessoal ou por email. Mas lembre-se: faça com que tudo esteja por escrito, obtenha o máximo de informações que puder sobre a agência e use o seu bom senso antes de fechar qualquer pacote.

Via de regra, um pacote para um trekking longo como o de Huayhuash ou Santa Cruz inclui: guia bilingue, cozinheiro, traslados de/para Huaraz (que podem ser feitos em transporte público ou privado), equipos comuns (barracas, isolantes, material de cozinha, etc), alimentação completa para trilha e para os acampamentos, mulas, condutores (“arrieros”), kit de primeiros socorros.

Dependendo da quantidade de pessoas no grupo, podem ser incorporados cavalos de emergência e guias auxiliares. Alguns equipos pessoais, como piolets e grampons podem ser alugados na cidade e a agência cuida disso para você.

Nas escaladas, é preciso observar as credenciais dos guias de alta montanha, e também a qualidade dos equipos coletivos que fazem parte do pacote, tais como cordas, estacas, etc.

- Artizon Adventure – Foi a minha escolha para tratar da logística dos trekkings e escaladas. Foi indicada pelo André Dib (autor do roteiro do “Aconcágua”). Faz diversos trekkings e escaladas na região de Huaraz. A agência é comandada pelo guia Scheler Torres, que sempre foi muito atencioso. Tem preços bastante competitivos.

Aluga equipamentos para montanhismo com ótimos preços.

Contato: Scheler

Endereço: Av.Las Americas, 300 o Pasaje San Martín de Porres, 104, San Francisco – Huaraz

Telefone: (043) 943852128

Site: www.artizonadventure.com

Email: artizon\_clase\_a@hotmail.com

- Huascarán Adventure Travel – excelente agência de Huaraz, faz vários trekkings para Huayhuash e Cordillera Blanca.

Preços bem interessantes. O circuito completo de Huayhuash (11 dias) sai por cerca de 300 euros, dependendo do tipo de transporte.

Faz ascensões às principais montanhas da região, incluindo o Diablo Mudo (considerado fácil no site da empresa).

Também possui pacotes para escalada, mountain bike, rafting, cavalgadas, etc. Aluga equipamento para montanhismo por preços razoáveis.

Endereço: Jirón Pedro Campos 711, La Soledad – Huaraz

Telefone: (043) 42-2523/42-4504

Site: www.huascarán-peru.com

Email: welcome@huascarán-peru.com

- Andean Kingdom – agência de Huaraz, que faz diversos trekking e escaladas na região. Tem pacotes para Huayhuash e montanhas da Cordillera Blanca.

Contato: Luciana

Endereço: Jirón San Martín, 613 2o.Piso – Huaraz

Telefone: (043) 42-5555

Site: www.andeankingdom.com

Email: info@andeankingdom.com

- Casa de Guias – é a associação de guias de montanha de Huaraz. Nesse local, podem ser obtidas mais informações sobre trekkings e escaladas. Se você optar por não contratar uma agência, pode contratar os guias diretamente aqui.

Endereço: Parque Ginebra 28-G, Apartado 123, Huaraz.

Telefone: (044) 72-1811

Site: www.huaraz.com/casadeguias

Email: casa\_de\_guias@hotmail.com

## Trekking na Cordilheira Huayhuash

Huayhuash é uma cordilheira vizinha à Cordilheira Blanca, próxima da cidade de Huaraz. Algumas das montanhas mais bonitas e difíceis das Américas estão ali, como o Yerupaja, Siula Grande, Jirishanca e muitas outras.

A Cordilheira Huayhuash se estende ao longo de 30 kms com orientação norte-sul, e conta com uma cadeia de picos nevados de grande beleza e dezenas de lagunas tais como: Carhuacocha, Jahuacocha, Mitucocha, entre outras. A palavra “cocha” em quechua significa lagoa. O circuito de trekking que a percorre em sua totalidade pode chegar a quase 165 kms em até 12 dias, e é considerado por muitos como um dos mais espetaculares do planeta. Durante o trajeto, percorre pitorescas aldeias como Pocpa, Huayllapa e Pacllón, contornando a cordilheira pelo norte, seguindo logo pela sua vertente oriental e completando o circuito pelo seu lado ocidental.

Ao longo do trekking, as comunidades campesinas cobram pequenos “pedágios” dos caminhantes com valores que variam de S/.15 (a maioria deles) a S/.30. Existe um pedágio praticamente a cada vale atravessado. A alegação dos moradores é que o dinheiro é usado para “garantir” a segurança dos caminhantes.

Existem muitas variações desse trekking que duram de 8 até 12 dias e até rotas alternativas. No meu caso e de meus amigos de caminhada, Rafael, Gilmar e Alessandra, que fizemos esse trekking em agosto de 2009, optamos pelo roteiro “clássico”, com duração de 10 dias. E é esse roteiro que vou descrever aqui.

### 1º dia

No primeiro dia o objetivo é chegar ao acampamento de Cuartelhuain (4100m de altitude), passando pelas cidades de Chiquian (conhecida como “Espejito del Cielo” ou “Espelho do Céu”), Llamac e Pocpa. Quem contrata o roteiro em transporte privado, vai direto para o acampamento, ganhando bastante tempo. Quem opta pelo transporte público, precisa caminhar cerca de 6 horas desde Pocpa em uma estrada com muita poeira. Certamente, não é uma caminhada muito agradável. O visual do acampamento é incrível, e os nevados Rondoy (5870m) e Ninashanca (5607m) já dão uma pequena mostra do que veremos nos próximos dias.

Nesse primeiro dia, o guia vai lhe explicar como é o funcionamento do acampamento, com atenção especial aos horários: a hora para despertar, para beber o chá madrugador, para deixar as mochilas e equipamentos arrumados, para o início da caminhada e também o horário

das refeições.

Altimetria: +850m

Atrativos: o clima de novidade no acampamento, os nevados Rondoy e Ninashanca.

### 2º dia

Na minha modesta opinião, esse é o dia mais difícil de todo o trekking, por diversos fatores. O acampamento é muito frio, os aventureiros ainda não pegaram o “ritmo” da caminhada, a “pernada” é longa e existem dois passos para vencer.

O primeiro passo é de Cacanapunta, a 4700m de altitude. É um passo complicado, especialmente porque se caminha um bom tempo longe do sol. Para vencer esse passo leva-se de 3 a 4 horas de caminhada.

Depois de uma forte descida e um longo trecho plano que nos leva ao povoado de Janca, começa a subida do segundo passo, chamado de Punta Carhuac, localizado a 4650m de altitude. Gastamos aproximadamente 5 horas de um passo até o outro.

A partir desse ponto, temos apenas descidas até o mirante da laguna Carhuacocha. Vale muito à pena fazer uma parada nesse local, pois o visual é deslumbrante!

Desse ponto até o acampamento de Carhuacocha, que está localizado a 4100m de altitude, gastamos apenas meia hora.

Altimetria: +600m / -529m / +479m / -550m

Atrativos: entardecer na laguna Carhuacocha

### 3º dia

O terceiro dia de trilha é considerado por muitos como o mais bonito de todo o percurso. É nesse dia que vencemos o passo Siula, a 4850m de altitude, passando pelas 3 lagunas (Garangacocha, Siulacocha e Quesilococha), que são um dos cartões postais de Huayhuash, com suas águas de cores que variam do azul turquesa ao verde. Sem dúvida, é um visual incrível.

Nesse dia os aventureiros não podem contar com apoio de cavalos, já que a trilha estreita e íngreme não permite a passagem desses animais, que ainda usam a trilha antiga (através do passo San Antonio) para chegar ao acampamento de Huayhuash, localizado a 4300m de altitude.

Prepare-se! Não é só o visual que tira o nosso fôlego. O trecho final para vencer o passo é bastante íngreme e escorregadio. Muita atenção nesse trecho! Vencido esse desafio, aproveite para contemplar o visual espetacular da cordilheira e alguns dos seus nevados. Levamos cerca de 5 horas para chegar ao topo do passo, e até o acampamento, gastamos mais 3 horas.

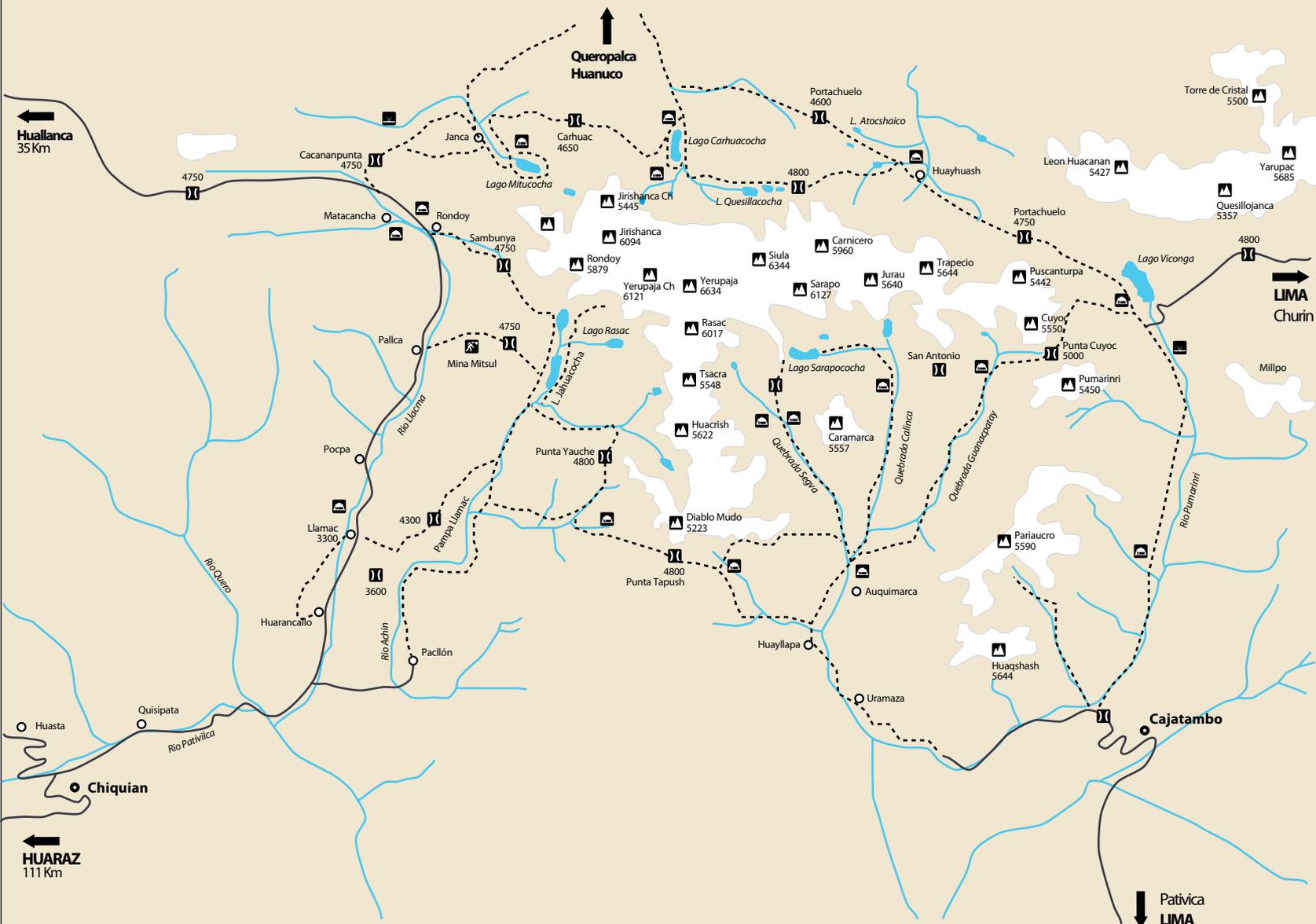
Altimetria: +750m / -550m

Atrativos: as três lagunas, nevados como o Siula Grande, o visual do acampamento.

### 4º dia

Esse dia é bastante tranquilo, se comparado com os dois dias anteriores. A caminhada

# CORDILHEIRA HUAYHUASH



Huallanca  
35 Km

HUARAZ  
111 Km

Pativilca

LIMA  
Churin

PERU



subindo até o passo de Portachuelo ou Araraj, localizado a 4750m de altitude é relativamente fácil. Leva-se um pouco mais de 2 horas para vencê-lo.

Desse ponto temos uma longa descida até a laguna Viconga, com o belo visual do nevado de mesmo nome. Dessa laguna até o acampamento, localizado a 4400m de altitude, não se gasta mais do que 1 hora.

O acampamento Viconga fica próximo das fontes de águas termais de Atuscancha. Ainda assim, você vai precisar caminhar de 15 a 30 minutos até lá, dependendo do local onde for montado o seu acampamento. O ticket do último pedágio pago é o “passe” para que você use as fontes sem ter que pagar novamente.

As fontes são formadas por duas “piscinas” com água aquecida a aproximadamente 50°. Em uma das piscinas é permitido o uso de sabão e shampoo. Aproveite a oportunidade única de tomar um banho quente nesse trekking. Outro banho desses, só quando você retornar ao hotel em Huaraz. Mas dureza mesmo é encarar o frio novamente e caminhar até o acampamento, depois de curtir a água quente!

Altimetria: +450m / -350m

Atrativos: laguna e nevado Viconga, águas termais de Atuscancha.

#### 5º dia

O quinto dia é um dos mais esperados de todo o trekking, pois é o momento de superar o mais alto de todos os passos: o passo Punta Cuyoc, que fica a 5000m de altitude. No alto do passo temos uma incrível vista da Cordilheira Raura e dos nevados Cuyoc (esse bem próximo de nós), Trapecio, Quesillo, Carnicero, Siula e Yerupaja.

Se a subida é feita de forma bastante tranqüila, a descida é bem complicada.

Logo na saída do passo a trilha é bastante íngreme, com muitas pedras soltas e exige muito cuidado dos aventureiros e eventualmente, o uso dos bastões.

Vencida essa forte descida, temos uma longa e bela caminhada por dentro de um vale, até chegar ao acampamento de Guanacpatay, localizado a 4300m de altitude. Gastamos cerca de 6 horas para vencer todo o trecho.

Altimetria: +600m / -700m

Atrativos: a passagem pelo ponto mais alto da trilha, a visão dos nevados, o belo vale até Guanacpatay.

#### 6º dia

O sexto dia é praticamente reservado para uma longa descida até o povoado de Huayllapa, que fica a 3500m de altitude. Nesse vilarejo é possível comprar queijo feito artesanalmente, e também possui um telefone via satélite na praça. Quando passamos por lá, infelizmente o telefone não estava funcionando.

Muitos guias não gostam de fazer o pernoite em Huayllapa, e optam por prosseguir até o acampamento de Huatiac, que fica a 4250m de altitude. O nosso guia era um desses que não gostavam do local e nos fez essa proposta. Acabamos topando.

A subida é bastante puxada e cansativa, mas somos recompensados com uma “pernada” bem mais curta no dia seguinte, podendo descansar bastante para uma eventual ascensão ao Diablo Mudo. Se escalar essa montanha está em seus planos, vale muito à pena conversar com o seu guia sobre essa possibilidade.

Altimetria: -800m (até Huayllapa) / +750m (até Huatiac)

Atrativos: a Quebrada Guanacpatay, que nos leva até Huayllapa.

#### 7º dia

Para aqueles que optaram por pernoitar em Huayllapa, será preciso encarar os 750m de desnível até o acampamento de Huatiac, e seguir em direção ao passo de Punta Tapush, localizado a 4800m de altitude. Ou seja, o desnível total é de 1300m. Todo esse trecho deve levar em torno de 5 a 6 horas para ser vencido. Quem pernoitou no acampamento de Huatiac gasta apenas 2 horas para chegar ao passo.

Do alto do passo se avista a bonita laguna Susucocha e logo à sua direita, podemos apreciar o cume nevado do Diablo Mudo (5350m de altitude), objetivo de muitos aventureiros que fazem o circuito de Huayhuash.

Do passo até o acampamento de Gashpampa, localizado a 4600m de altitude, gastamos apenas 1 hora de caminhada.

Altimetria: +1300m saindo de Huayllapa ou +550m saindo de Huatiac / -200m

Atrativos: laguna Susucocha e a primeira visão do Diablo Mudo.

#### 8º dia

Esse dia pode ser dividido em dois: um para aqueles que querem encarar a subida ao Diablo Mudo e outro para aqueles que vão seguir direto para o próximo acampamento.

O primeiro grupo precisa acordar de madrugada, debaixo de muito frio, para tomar um café da manhã reforçado e iniciar a caminhada de aproximação o mais cedo possível. No nosso caso, começamos a caminhar por volta das 1h45.

Na minha opinião, o trecho mais complicado é a caminhada na morena (ou moraina) da montanha, muito íngreme e repleta de poeira e pedras soltas. Muito cuidado para não escorregar e cair. Se você saiu bem cedo do acampamento, você chegará na borda da geleira junto

com os primeiros raios de sol. A escalada não é tecnicamente difícil, e consiste em algumas paredes (com um rapel de cerca de 30m entre elas) com uma inclinação entre 45° e 50° graus aproximadamente. A própria ação do vento faz com que degraus sejam formados nas paredes, facilitando a subida. Subimos todos encordados, e usando grampons e piolets de travessia.

Acompanhado de um guia certificado, dificilmente você terá problemas para alcançar o cume da montanha. Curta muito esse momento!!! Aprecie os gigantes de Huayhuash à sua volta: Yerupaja, Yerupaja Chico, Siula, Sarapo, Carnicero, Yantaruri, Jurau, Trapecio, Puscanturpa, entre outros.

Para descer a montanha, usamos outro caminho com pouca neve. Rapidamente você se livra dos grampons e piolets, mas se vê de frente para uma descida das mais íngremes de todo o trekking. Quase posso afirmar que não tem outra maneira de descer que não seja escorregando e, obviamente, chegando imundo ao final desse trecho.

A trilha vai descendo pela quebrada Huacrish, até se juntar a trilha “normal” e encontrar o grupo que eventualmente optou por não subir a montanha. Esse grupo teve que transpor o passo Yaucha, de 4850m de altitude.

Desse ponto em diante, todos seguem juntos até chegar ao acampamento na laguna Jahuacocha, localizado a 4100m de altitude.

Altimetria: +750m para Diablo Mudo ou +250m para passo Yaucha / -1250m do Diablo Mudo ou -500m do passo Yaucha. Atrativos: escalada ao Diablo Mudo, laguna Jahuacocha e os nevados próximos.

#### 9º dia

Na maioria dos pacotes que observamos,

esse dia é reservado para descanso no acampamento da laguna Jahuacocha. Depois de 8 dias de caminhada, o negócio é curtir o visual da laguna e dos nevados Rondoy, Jirishanca, Yerupajá Chico, Toro, Yerupajá, Rasac e Tsacra. Caso tenha energia sobrando, você pode fazer uma caminhada de aproximadamente 1 hora até a pequena laguna Solteracocha, que possui um visual incrível dos nevados.

No nosso caso, fizemos um acordo com o guia e os arrieros para usar esse dia para retornar a Llamac, e com isso poder regressar a Huaraz bem cedinho no último dia.

A trilha atravessa o último passo do trekking, chamado de Pampa Llamac, localizado a 4300m de altitude. A caminhada é linda e gasta-se entre 3 e 4 horas de caminhada para chegar ao alto do passo. Quando estiver deixando o passo, não se esqueça de lançar um último olhar para os nevados, porque desse ponto em diante, não os vemos mais.

O trecho do passo até o povoado de Llamac leva aproximadamente 2 horas para ser vencido e é um pouco entediante. Chegando em Llamac, você encontra telefone, mercearias, cerveja e refrigerante (quentes), etc.

Altimetria: 0 se você ficar no acampamento ou +200m / -1100m se você seguir para Llamac.

Atrativos: ficando na laguna, você pode curtir um dia de merecido descanso ou visitar a laguna Solteracocha. Caso opte por retornar para Llamac, curta sua última “pernada” em Huayhuash.

### 10º dia

No nosso caso, o último dia serviu para terminar de arrumar os equipamentos e aguardar o nosso transporte para Huaraz. Mas na grande maioria das vezes, esse dia é reservado para o deslocamento da

laguna Jahuacocha até Llamac, e daí para Huaraz.

Eu, particularmente, acho que nossa decisão foi acertada. Ficar um dia inteiro descansando no acampamento da laguna Jahuacocha seria entediante. Ganhamos um bocado de tempo para um banho decente e um merecido descanso no hotel em Huaraz.

Altimetria: 0

Atrativos: a sensação do dever cumprido e o merecido descanso.

A melhor época para fazer a trilha na Cordilheira Huayhuash é entre os meses de maio e setembro, quando praticamente não chove. Nesse período, temos dias ensolarados que chegam a 25° e noites de intenso frio, onde não raramente temos temperaturas inferiores a zero grau. Pegamos duas nevascas durante todo o trekking.

É possível fazer Huayhuash de forma independente, mas como é um trekking bastante longo, é realmente recomendável que você contrate um mínimo de estrutura para os seus acampamentos, contando com guia, cozinheiro, comida, mulas e os “arrieros”.

### Principais montanhas de Huayhuash

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| Yerupaja.....            | 6617m |
| Yerupaja Sur.....        | 6515m |
| Siula Grande.....        | 6344m |
| Siula Chico.....         | 6265m |
| Sarapo.....              | 6127m |
| Jirishanca.....          | 6094m |
| Yerupaja Chico.....      | 6089m |
| Rasac.....               | 6017m |
| Jirishanca Chico.....    | 5989m |
| Toro.....                | 5965m |
| Carnicero.....           | 5960m |
| Rondoy.....              | 5870m |
| Tsacra Grande.....       | 5774m |
| Jurau.....               | 5674m |
| Trapecio.....            | 5653m |
| Puscanturpa Norte.....   | 5652m |
| Huacrish.....            | 5622m |
| Ninachanca.....          | 5607m |
| Quesillo.....            | 5600m |
| Huaraca.....             | 5537m |
| Puscanturpa Central..... | 5442m |
| Diablo Mudo.....         | 5350m |
| Cerro Gran Vista.....    | 5152m |

## Parque Nacional Huascarán

O Parque Nacional Huascarán foi criado em 1975, e possui uma área de aproximadamente 340 mil hectares. Inclui partes das províncias de Bolognesi, Recuay, Huaraz, Carhuaz, Yungay, Huaylas, Huari, Asunción, Mariscal Luzuriaga e Pomabamba. Em 1985, o parque foi reconhecido pela UNESCO como Patrimônio Natural da Humanidade.

Esse parque abriga uma enorme riqueza de flora e fauna, inúmeros nevados e paisagens incríveis. Vários dos picos e lagunas são mundialmente reconhecidos pela sua beleza. Dentro do parque está o nevado Huascarán, o pico mais alto do Peru e um dos maiores da América, com 6768m de altitude.

A taxa de ingresso no parque custa S/.5 para visita de um dia e S/.65 para visitas de dois dias ou mais. Boa parte das trilhas citadas nesse roteiro passam pelo parque. Então guarde seu ingresso! O ingresso de maior valor tem validade de até 30 dias.

### Trekking de Santa Cruz

O trekking de Santa Cruz talvez seja a trilha mais famosa e frequentada da região, em parte pela trilha bem marcada e também pelo incrível visual dos inúmeros nevados da Cordilheira Blanca. Diferentemente de Huayhuash, é bem mais comum você encontrar aventureiros fazendo essa caminhada de forma “autônoma”, contratando “arrieros” e mulas diretamente, sem a intermediação de agências.

Fizemos esse trekking no mês de julho de 2010, optando por um trekking de 4 dias e que percorre aproximadamente 45kms. Consideramos esse período suficiente para curtir a região e vamos detalhá-lo para você:

#### 1º dia

Saimos bem cedo de Huaraz com destino a Caraz e de lá pegamos uma estrada de terra até Cashapampa, localizada a 2970m de altitude. Aqui é preciso dirigir-se até o posto de controle do Parque Nacional Huascarán para comprar ou apresentar seu ticket de entrada.

O objetivo desse dia é chegar ao acampamento de Llamacorral, a 3760m de altitude. A caminhada nesse dia dura aproximadamente 6 horas, e boa parte do percurso é de subida, através da Quebrada de Santa Cruz. Nas primeiras duas horas de caminhada, os mosquitos são irritantes.

Altimetria: +790m

Atrativos: Quebrada Santa Cruz

#### 2º dia

Esse é um dos dias mais esperados do trekking, pois a trilha passa por um mirante com uma vista espetacular do Alpamayo, que foi eleita em um concurso na Alemanha em 1966, a montanha mais bonita do mundo.

A caminhada é bem mais tranquila que a do dia anterior, com muitos trechos planos. A trilha vai contornando as lagunas de Ichiccocha e Jatuncocha e temos a possibilidade de ver os nevados de Santa Cruz (6241m), Quitaraju (6036m), Alpamayo (5947m), Artesonraju (6025m), Paron (5670m), entre outros. Esse trecho pode ser vencido numa caminhada de 5 a 6 horas, até a chegada no acampamento de Taullipampa, localizado a 4250m de altitude.

Altimetria: +490m

Atrativos: nevado Santa Cruz, lagunas Ichiccocha e Jatuncocha, Alpamayo.

#### 3º dia

Esse é o dia mais puxado de todo o trekking, pois é preciso vencer o passo de Punta Unión, a 4750m de altitude. Do acampamento de Taullipampa até o passo, caminha-se entre 3 e 4 horas. Durante todo desse trecho, temos a visão de vários nevados, como o Taulliraju (5830m), Rinrijirca (5810m) e Pucajircas (6046m), e uma bonita laguna de água turquesa.

Do alto do passo, temos uma impressionante vista da Cordilheira Blanca. A descida até o acampamento de Cachinapampa, localizado a 3710m de altitude é íngreme no início e bastante longa. Leva-se mais 4 a 5 horas para chegar ao acampamento.

Altimetria: +500m / -1040m

Atrativos: passo Punta Unión, Taulliraju, visual da Cordilheira Blanca.

#### 4º dia

Para compensar, o último dia de trekking é tranquilo e reserva surpresas inesquecíveis. Saimos do acampamento de Cachinapampa com direção a Vaqueria, localizada a 3850m de altitude, passando ainda pelo povoado de Huaripampa.

Quando estiver cruzando esse povoado, não se esqueça de olhar para trás. Se o tempo estiver bom, você poderá ver o incrível nevado Chacaraju. O trecho final até Vaqueria pega vários atalhos para evitar a subida pela estrada de terra. No povoado, você vai precisar de um transporte para levá-lo de volta a Huaraz. No nosso caso, deixamos tudo acertado com a agência.

A estrada vai subindo até cruzar o passo de Portachuelo, a 4770m de altitude. Do alto desse passo, você terá uma das mais impressionantes vistas da Cordilheira Blanca. Do seu lado esquerdo você verá o imponente Huascarán (6664 no cume norte e 6768m no cume sul) e o Chopicalqui (6354m), e do seu lado direito, estão os quatro cumes do Huandoy (o maior deles com 6395m), o Pisco (5752m) e o Chacaraju (6112m). Impossível não parar para tirar muitas fotos.

A estrada vai serpenteando morro abaixo, passando por outros miradores até chegar nas lagunas da Quebrada Llanganuco. Descemos até a cidade de Yungay, e de lá voltamos para Huaraz.

Altimetria: +140m

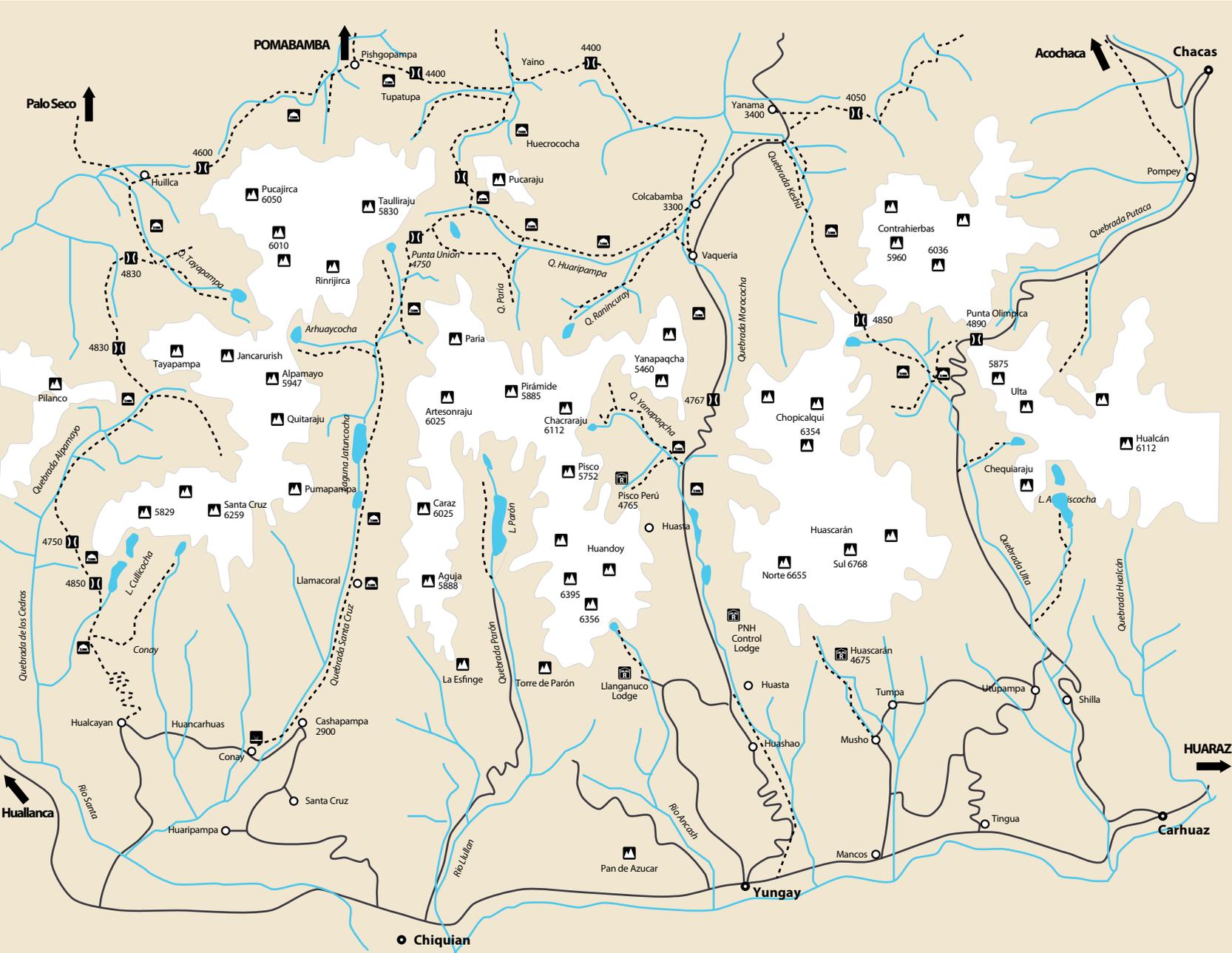
Atrativos: Huaripampa, Chacaraju, o visual do passo de Portachuelo, lagunas Llanganuco.

Existem muitas variações desse trekking. Muitas pessoas optam por fazer o trekking no sentido contrário, de Vaqueria até Cashapampa. Nesse caso, geralmente o trekking é feito em 5 dias, com a divisão do trecho entre Vaqueria e o passo de

Este parque é o habitat do Puya raimondii, do puma, do jaguar, do lama, do guanaco, do cervo-do-pantanal, do tapir brasileiro, do Phlogophilus harterti, uma espécie de colibri, e muitas espécies de patos, incluindo o Netta erythrophthalma.

# CEDRO - SANTA CRUZ - LLANGANUCO - ULTA

5 km 5 mi



HUALCÁN  
6112

HUARAZ

PERU



**Punta Unión.**

Outras variações fazem todo o trekking descrito acima e, ao final, acrescentam caminhadas próximas como a Laguna 69 e Yuraccorral.

**Dicas:**

Existe um belo mapa da região, o Alpenvereinskarte Cordillera Blanca Nord, que detalha também todo o trajeto do trekking.

**Huaraz - Outros roteiros****Roteiros Convencionais****Rataquenua**

Pode ser visitado o ano inteiro. É um mirador com uma cruz de onde se tem uma bela vista da cidade de Huaraz. A maneira mais prática de chegar até lá é pegando um táxi na cidade (o custo vai variar de S/5 a 10). A partir do cruzheiro é possível continuar caminhando por uma bonita trilha até voltar para Huaraz.

**Quebrada Llanganuco**

Pode ser visitada o ano inteiro. O principal atrativo da Quebrada são as duas lindas lagunas que estão localizadas a 3800 metros de altitude, dentro do Parque Nacional Huascarán, aos pés dos nevados Huandoy e Huascarán. A laguna Chinancocha é a lagoa "feminina" e a laguna Orconcocha é a laguna "masculina". A grande maioria dos operadores turísticos de Huaraz tem pacotes para cá. Caso queira vir por conta própria, é preciso pegar uma "combi" (van) até Yungay e depois um táxi para chegar às lagunas (custo em torno de S/40 para até 4 pessoas). A entrada do parque custa S/5 por um dia.

Para aqueles com muita disposição, a estrada que dá acesso às lagunas também

é convidativa para uma boa pedalada.

**• Glaciar Pastoruri**

Pode ser visitado o ano inteiro. Para pessoas que querem alcançar uma "grande" montanha, sem fazer muito esforço, o Pastoruri é perfeito. O glaciar está localizado a 5000 metros de altitude, e as vans praticamente te deixam aos pés do mesmo.

O acesso é pelo povoado de Catac, ao sul de Huaraz. No caminho para a montanha, é fácil encontrar espécimes da "Puya Raimondi", uma espécie rara de bromélia que só cresce acima dos 3000m de altitude.

**Sítio Arqueológico Chavín de Huanter**

Pode ser visitado o ano inteiro. Está localizado a 110 kms de Huaraz, a uma altitude de 3250m e é um impressionante e misterioso templo pré-incaico, declarado Patrimônio Cultural da Humanidade pela UNESCO. Foi descoberto pelo arqueologista Julio C. Tello em 1919. Suas estruturas constituídas de enormes blocos de pedra contém várias galerias subterrâneas e esculturas com desenhos de felinos, pássaros e serpentes características da iconografia Chavin, datada de 1000-200 antes de Cristo.

**Wilkawain**

Pode ser visitado o ano inteiro. O povoado de Wilcahuain fica a cerca de 8 kms ao norte de Huaraz, sendo bem fácil de chegar de táxi (custo de S/5 a 10). No local encontram-se ruínas arqueológicas da cultura Wari, anteriores à chegada dos incas. O nome significa "casa dos netos" (Wilca = neto e Huain = casa) e as salas do templo eram usadas para guardar múmias, mantidas secas por meio de um elaborado sistema de ventilação.

**• Museu Arqueológico de Ancash**

Pode ser visitado o ano inteiro.

O museu está ao lado da Plaza de Armas e contém a maior coleção de antigas esculturas de pedra da América do Sul. Tem material referente a diversas culturas, como a Chavin, Recuay, Wari, Chimú e Inca.

**Trekkings****• Wilkawain - Monterrey**

Pode ser feito o ano inteiro. Esse trekking é uma excelente pedida para aqueles que não têm muita experiência em altitude e querem fazer uma aclimação tranquila. É uma caminhada sem grandes dificuldades, com belas vistas e com orientação fácil. Caso não se sinta à vontade para fazer essa trilha sozinho, praticamente todas as agências de Huaraz vendem esse pacote. A caminhada começa em Wilcahuain. Depois de uma rápida visita às ruínas, a trilha sobe um pouco e nos leva ao povoado de San Miguel de Recriash, sempre margeando a periferia de Huaraz. Desse ponto em diante, começamos a descer até chegar ao povoado de Monterrey, onde é possível aproveitar os banhos termais. Em geral os ingressos estão inclusos no pacote. O retorno para Huaraz pode ser feito de táxi e dura cerca de 10 minutos.

**• Laguna Churup**

Pode ser feito o ano inteiro e é um dos trekkings mais populares da região. A caminhada inicia no povoado de Pitec (3850m), distante cerca 30m de carro de Huaraz. Se você for por conta própria, deverá pagar S/5 como entrada do Parque Nacional Huascarán. Caso opte por contratar uma agência, em geral o ingresso está incluso no preço do pacote. A caminhada é feita dentro da Quebrada Churup e leva-se cerca de 3 horas para chegar até a laguna, localizada a 4450m

de altitude. O visual é incrível, com o Nevado Churup (5493m de altitude) ao fundo.

**Dica:**

• Embora não seja muito divulgado pelas agências, existe a possibilidade de pernoitar na laguna. Pode ser uma boa para conferir como anda a sua aclimação.

**• Laguna 69**

Pode ser feito o ano inteiro. A maioria das agências o classifica como um trekking fácil, mas prepare-se para encarar uma subida forte e exigente. O acesso para essa trilha se dá pela cidade de Yungay e pela Quebrada de Llanganuco. Depois de passar pelas duas lagunas, a estrada segue até chegar a Cebollapampa (3900m de altitude). A partir daí, começa a forte caminhada trilha acima. O esforço para chegar nessa laguna é recompensado com a espetacular visão dos nevados Huascarán (6746m no cume Sul), Chopicalqui (6345m), Pisco (5752m), os quatro picos do Huandoy (o maior deles com 6395m), Yanapaccha (5460m) e Chacararaju (6112m) bem próximos de você. Altamente recomendada!

**• Laguna Ahuac**

Pode ser feito o ano inteiro. Outra caminhada tratada como fácil pelas agências, mas que tem uma subida bastante forte, que não deve ser subestimada. A trilha para a Laguna Ahuac começa bem próximo das ruínas de Wilcahuain e possui uma extensão aproximada de 6 kms, normalmente vencidos em 3 horas. A laguna está localizada a 4560m de altitude, o que dá um desnível de cerca de 1200m.

#### • Laguna Llaca

Pode ser feito o ano inteiro.

Essa trilha é feita através da quebrada de Llaca e é a rota principal para acessar os nevados Vallunaraju (5686m), Ranrapalca (6162m) e Ocshapalca (5881m). A laguna está localizada a 4474m de altitude e a região é muito utilizada para cursos básicos de andinismo e técnicas de escalada no gelo.

#### • Cordilheira Negra

Pode ser feito o ano inteiro.

A Cordilheira Negra margeia Huaraz pelo seu lado oeste e possui esse nome pela ausência de neve em seus picos, muitos deles acima de 5000m de altitude.

Fiz um trekking de aclimação nessa região e o visual da vizinha Cordilheira Blanca é simplesmente fantástico. Porém, a trilha não é bem demarcada, portanto é recomendável a contratação de um guia para evitar problemas.

#### • Cedros - Alpayayo

É feito preferencialmente entre maio e setembro, quando chove menos.

Esse trekking tem um nível considerado de moderado a difícil. Existem variações de 8, 9 e 12 dias de caminhada.

Em sua versão mais longa, o trekking explora as quebradas Los Cedros, Alpayayo, Moyobamba, Tayapampa, Yanta Quenua e Pishgopampa até chegar ao passo Punta Unión, de onde se retorna a Cashapampa, e daí a Huaraz. Alguns passos são bastante altos, chegando a 4850m de altitude no Paso Cullicocha. Geralmente os pacotes incluem um dia livre, para explorar o campo base norte do Alpayayo.

#### • Olleros - Chavin

É feito preferencialmente entre maio e setembro, quando chove menos. Embora tenha um passo bastante alto, é conside-

rado fácil.

Esse trekking tem início no povoado de Olleros, a 3500m de altitude e que fica a cerca de 30 kms ao sul de Huaraz. Caso você vá por conta própria, pode tomar um colectivo por S/.3 por pessoa. O primeiro dia é de subida até o acampamento de Sacracancha, e leva em torno de 5 horas de caminhada. O segundo dia atravessa o passo de Yanashallash, que fica a 4700m de altitude. Em seguida, a trilha desce até o acampamento de Shongo, a 4088m. O último dia reserva passagens por diversos vilarejos, até chegar às ruínas de Chavin de Huantar, a 3150m de altitude.

Se não tiver contratado os serviços de uma agência, você terá que pegar um ônibus da Chavin Express, que tem 3 horários para Huaraz, a um custo de S/.15 por pessoa.

#### Escalada em rocha

##### • Hatun Machay

Localizado ao sul de Huaraz, na Cordilheira Negra, Hatun Machay ("grande caverna" em quechua) oferece muitas opções de escalada em rocha, em um belíssimo local, próximo da laguna de Conococha. Uma das grutas possui inscrições rupestres.

Para chegar lá, é preciso tomar um combi (van) para o povoado de Catac que custa S/.3,5 por pessoa. Esse trecho leva aproximadamente 1h30. De Catac, deve-se pegar um táxi (S/.40) até o refúgio administrado pela agência Andean Kingdom. Essa agência também providencia transporte direto até o refúgio, girando em torno de S/.20 ou S/.30, dependendo do número de pessoas.

É possível se hospedar no refúgio em quarto coletivo por S/.30 por pessoa. Nesse valor estão incluídos a cama, o uso da cozinha (com todos os utensílios). Também é possível ficar na área de camping

por S/.20 por pessoa, podendo usar todas as facilidades do refúgio.

##### • Huanchac

É um paraíso de boulders, próximo a Huaraz.

Além dessas dicas, lembre-se que Huaraz é um verdadeiro paraíso para quem gosta de aventuras ao ar livre. Existem diversos roteiros para quem curte mountain bike (alguns com até 11 dias de duração), rafting e cavalgadas.

## As principais montanhas da Cordilheira Blanca

|                        |       |                       |       |
|------------------------|-------|-----------------------|-------|
| Huascarán Sur.....     | 6768m | Ocshapalca.....       | 5881m |
| Huascarán Norte.....   | 6664m | Ulta.....             | 5875m |
| Huandoy Norte.....     | 6395m | San Juan.....         | 5843m |
| Huantsán.....          | 6395m | Taulliraju.....       | 5830m |
| Huandoy Oeste.....     | 6356m | Santa Cruz Norte..... | 5829m |
| Chopicalqui.....       | 6354m | Rinrijirca.....       | 5810m |
| Palcaraju.....         | 6274m | Santa Cruz Chico..... | 5800m |
| Santa Cruz Grande..... | 6241m | Tullparaju.....       | 5787m |
| Chinchey.....          | 6222m | Pisco Oeste.....      | 5752m |
| Copa Sur.....          | 6188m | Uruashraju.....       | 5722m |
| Copa Norte.....        | 6173m | Cayesh.....           | 5721m |
| Ranrapalca.....        | 6162m | Caraz III.....        | 5720m |
| Huandoy Sur.....       | 6160m | Shaqsha.....          | 5703m |
| Pucaranra.....         | 6147m | Pisco Este.....       | 5700m |
| Chacaraju Oeste.....   | 6112m | Rurec.....            | 5700m |
| Pucajirca Norte.....   | 6046m | Cashan.....           | 5686m |
| Pucajirca Oeste.....   | 6039m | Vallunaraju.....      | 5686m |
| Quitaraaju.....        | 6036m | Tumarinaraju.....     | 5668m |
| Contrahierbas.....     | 6036m | Paria.....            | 5600m |
| Tocllaraju.....        | 6032m | Ishinca.....          | 5530m |
| Caraz I.....           | 6025m | Urus Central.....     | 5495m |
| Artesonraju.....       | 6025m | Churup.....           | 5493m |
| Caraz II.....          | 6020m | Yanapacha.....        | 5460m |
| Chacaraju Este.....    | 6001m | Urus Oeste.....       | 5450m |
| Huandoy Este.....      | 6000m | Urus Este.....        | 5420m |
| Alpamayo.....          | 5947m | Maparaju.....         | 5326m |
| Piramide.....          | 5885m | La Esfinge.....       | 5325m |

## Escaladas na Cordilheira Blanca

A Cordilheira Blanca é verdadeiramente um paraíso para os escaladores e existem montanhas nevadas para todos os níveis. Temos desde montanhas para aquelas pessoas que nunca pisaram num glaciário na vida até montanhas que exigem muita técnica, experiência e vários dias dedicados a tarefa de alcançar o cume.

Entre as montanhas de nível fácil, estão o Pisco, o Urus Este, o Ishinca e o Vallunaraju. As três primeiras são consideradas escaladas clássicas da cordilheira. Para escalar a maioria dessas montanhas, é preciso de 3 a 4 dias.

No grupo de montanhas de nível moderado estão o Copa, o Paria, o Tocllaraju (esta também considerada uma escalada clássica) e o Yanapaccha. Em geral são necessários de 4 a 5 dias para escalar essas montanhas.

Já no grupo de montanhas difíceis, estão o Alpamayo, o Artesonraju, o Chopicalqui e o Huascarán, todas consideradas montanhas clássicas. Outras montanhas desse grupo são o Ulta, o Santa Cruz, o Ranrapalca, o Ocshapalca, o Huandoy Norte. Essas são montanhas exigentes, que vão demandar tempo e uma logística mais complicada para a escalada. O Huascarán, por exemplo, pode exigir de 6 a 8 dias na montanha.

Quem está disposto a encarar os desafios de escalar na Cordilheira Blanca, vai encontrar uma vasta literatura sobre a região. Ao chegar a Huaraz, procure uma agência ou ao menos, entre em contato com a Casa de Guias. Eles terão prazer em te orientar.

Dica:

- O livro "Classic Climbs of the Cordillera Blanca" de Brad Johnson é um excelente guia detalhando 50 vias de escaladas na região e recheado de lindas fotos. O autor é um veterano na região, que visita regularmente há quase 30 anos. O livro tem 208 páginas e custou S/.120 em julho passado. Ele pode ser comprado nos seguintes sites: [www.peaksandplaces.com](http://www.peaksandplaces.com) (site do autor) ou [www.libriadesnivel.com](http://www.libriadesnivel.com).

# 1ª Camada

## INTERNA

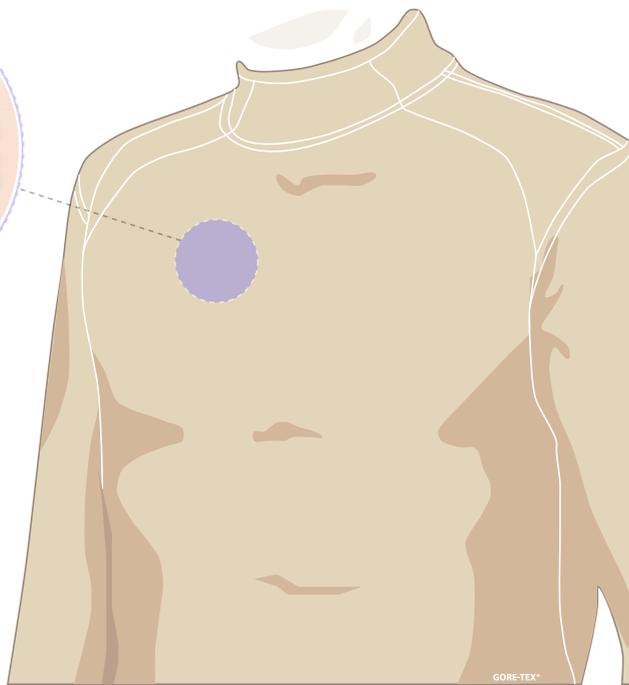
A principal função das roupas dessa camada (também conhecida como Base Layer, Segunda Pele ou Underwear) é retirar o suor da superfície da pele, transferindo-a para a superfície externa do tecido, mantendo seu corpo seco e em temperatura estável.

Outros aspectos relevantes são baixo peso e volume, que proporcionam maior liberdade de movimentos. Além disso, é fácil de lavar, possui rápido tempo de secagem e não precisa passar, consumindo menos tempo e energia.

As peças dessa camada precisam ser justas ao corpo e devem ser utilizadas em contato direto com a pele. Para não causar desconfortos ou irritações, é fundamental que estas sejam desenvolvidas com costuras planas.



- 3ª Camada Protetora
- 2ª Camada Quente
- 1ª Camada Interna



**X-Thermo®**  
HIGH TECHNOLOGY FOR BEST PERFORMANCE



Tempo de secagem  
Peso e volume  
Retenção de calor

SILVER



- Médio isolamento térmico com ótima relação peso x volume;
- Design arrojado e costura plana *Flat Seam*;
- Alta capacidade de absorção do suor e dispersão da umidade.
- Nanopartículas de prata no tecido, evitam o odor do suor.



**X-Sensor™**  
HIGH TECHNOLOGY FOR BEST PERFORMANCE



- Desenvolvidos com tecido Power Dry® da Polartec®.
- Baixa proteção térmica adaptável a diferentes condições climáticas;
- Alta capacidade de absorção do suor e dispersão da umidade;
- Design arrojado e costura plana *Flat Seam*.



**X-Power™**  
HIGH TECHNOLOGY FOR BEST PERFORMANCE



- Desenvolvido com tecido Power Stretch® da Polartec®.
- Máxima proteção em ambientes de extremo frio;
- Design arrojado e costura plana *Flat Seam*;
- Respirável, mantém a superfície da pele seca e aquecida.



X-Sensor™, X-Thermo® e X-Power™ são marcas registradas e pertencem a Mountain Wear Confecções Ltda.  
Polartec® PowerDry® e Polartec® PowerStretch® são marcas registradas e pertencem a Malden Mills Company.  
Todas as peças são vendidas separadamente.

Modelo veste:  
- Calça X-Thermo® Silver  
- Blusa X-Thermo® Silver Zip

Há **11 anos** desenvolvendo vestuários de alto desempenho para você.  
[www.solobr.com](http://www.solobr.com)

**SOLO**

## 2ª Camada

### QUENTE

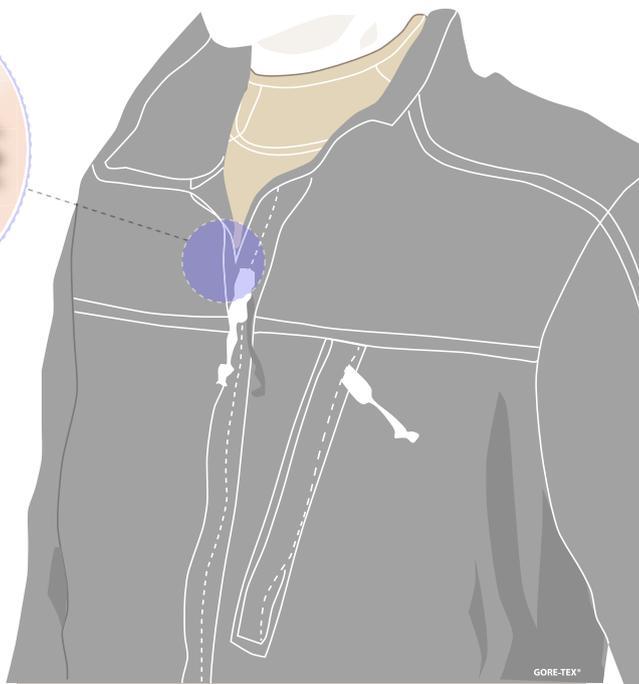
A camada quente é responsável por garantir conforto térmico em condições de baixas temperaturas. Utilizada sobre a camada interna, aumenta a retenção de calor do corpo e garante um ótimo isolamento térmico.

Os produtos desta camada devem ser leves e respiráveis. Para esta categoria, os tecidos denominados fleece são os mais avançados para manter o corpo quente, seco e confortável em situações de frio extremo.

Os tecidos da Polartec® são exemplos de Camada Quente, por seu alto nível de qualidade e proteção.



- 3ª Camada Protetora
- 2ª Camada Quente
- 1ª Camada Interna



**POLARTEC®**

**mais**  
que um fleece

- mais** quente
- mais** respirável
- mais** durável

Há muitos tecidos parecidos ao Polartec®. Mas normalmente são menos quentes em relação a seu peso, os tecidos são mais rígidos, não respiram de igual maneira, formam bolinhas precocemente, e se deterioram mais rápido.

A SOLO® é a única empresa brasileira que desenvolve produtos com tecidos Polartec®, para oferecer a melhor solução em termos de proteção e bem-estar.

### CALOR X PESO

Polartec® Thermal Pro®



Lã de Merino



Algodão Térmico



Isolamento térmico  
Gramatura do tecido

### CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Alta capacidade de isolamento térmico;
- Leve e compacto (até 40% menos de volume);
- Facilita a transpiração e seca rapidamente, minimizando a perda de calor;
- Liberdade de movimentos e versatilidade;
- Durável, as roupas com tecidos Polartec® normalmente conservam a maioria de suas propriedades, mesmo com os desgastes comuns ao tempo de uso.

Polartec® Thermal Pro® e Polartec® são marcas registradas e pertencem a Maiden Mills Company.



Modelo veste:  
- Jaqueta Nordic Lady  
- Blusa X-Thermo® Silver Zip Lady  
- Calça Adventure

Há 11 anos desenvolvendo vestuários de alto desempenho para você.  
[www.solobr.com](http://www.solobr.com)

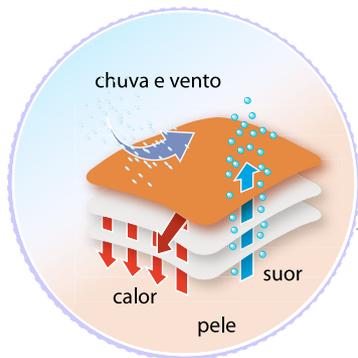
**SOLO**

## 3ª Camada

### PROTETORA

A função desta camada é proteger contra o vento, a chuva ou a neve. É importante que ela seja impermeável e transpirável. Utilizada sobre a camada quente, aumenta ainda mais a retenção de calor do corpo.

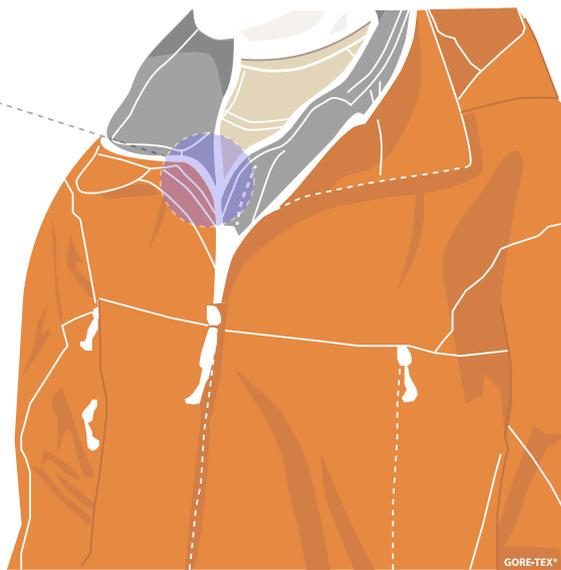
Para proteção eficiente contra chuva e neve, recomenda-se jaquetas impermeáveis e com costuras seladas. Tome cuidado com os impermeáveis e não transpiráveis, pois embora ela o proteja da chuva, certamente não o livrará do excesso de suor.



3ª Camada Protetora

2ª Camada Quente

1ª Camada Interna



## JAQUETA VENTUS



- Corta-vento extremamente leve;
- Alta capacidade de compactação;
- Tecido Micro RipStop com tratamento DWR (Durable Water Repellence) protege de chuvas leves;
- Não é impermeável.
- Disponível para modelagens masculina e feminina.

\*Melhor custo-benefício segundo o prêmio da Guia de Equipamentos 2009 da Revista Go Outside.

CAPUZ EMBUTIDO NA GOLA



LEVE E COMPACTA



\* Peso referente ao modelo Feminino - M



Modelo veste:  
- Jaqueta Ventus - Rio red



Modelo veste:  
- Colete Windstopper - Cinza

## COLETE WINDSTOPPER®

- Desenvolvido com tecido Windstopper® da W.L. Gore, tecnologia revolucionária em camadas leves.
- Bloqueia o vento e chuvas finas, proporcionando conforto em ambientes de climas extremos ou em condições em que há perda de calor com a ação do vento.



\* WINDSTOPPER® é uma marca registrada e pertence a Gore & Associates Inc.

Há 11 anos desenvolvendo vestuários de alto desempenho para você.  
[www.solobr.com](http://www.solobr.com)

**SOLO**

## Camadas de Meias

### AQUECENDO OS PÉS

O sistema de camadas também se aplica aos pés. De fora para dentro, a terceira camada é o calçado, a segunda é um par de meias mais grossas e a primeira é um par de meias finas.

O par de meias finas elimina o suor da superfície da pele e o transfere para a camada seguinte, diminuindo o atrito entre os pés e o calçado ou entre os pés e as meias grossas.

Já o par de meias grossas minimiza a pressão e o atrito entre os pés e o calçado, e os mantém aquecidos.

Como primeira camada para os pés, se destacam as meias Veloce, compostas com tecido sintético para manter o suor afastado da pele. Como segunda camada, destacam-se as meias Summit, Trail e Trekking, sinônimos de conforto e desempenho para suas atividades, além de proteger os pés de atritos desnecessários. Possuem alta capacidade térmica e são ideais para suas atividades de inverno.

1ª Camada Interna



2ª Camada Quente



3ª Camada Protetora



## MEIAS SOLO®

### Meias Veloce Pro



- A tecnologia COOLMAX® fresh FX, mantém os pés arejados e secos;
- Usada como primeira camada, previne a formação de bolhas;
- Efeito bacteriostático com nanopartículas de prata que evitam odor.



### Meias Trail



- Máxima proteção e conforto;
- Costura plana evita atrito desnecessário nos dedos e tornozelos;
- Mantém o suor afastado da pele.
- Possui tecnologia COOLMAX®.



### Meias Trekking



- Máxima proteção e conforto;
- Costura plana evita atritos desnecessários nos dedos e tornozelos;
- Embalagem contém 2 pares de meias.

### Meias Summit



- Alta capacidade térmica;
- Costura plana evita atrito desnecessário nos dedos e tornozelos.

\*COOLMAX® Fresh FX é uma marca registrada da INVISTA.



# Check-list

## Como utilizar

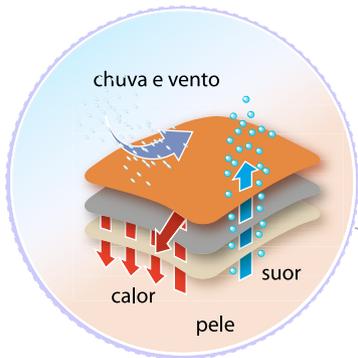
Criamos um check-list para auxiliar seu planejamento. Os itens selecionados são sugestões de produtos e de equipamentos que normalmente utilizamos em nossas viagens. Nos espaços em branco, acrescente o que você achar necessário.

Colocamos a quantidade ideal de cada item, mas cada pessoa sabe exatamente o que é importante para ela, por isso deixamos um espaço em branco ao lado da quantidade. Se você acha que quatro pares de meias são insuficientes, risque o número 4 e escreva ao lado o que acha ideal, por exemplo, 6.

Quando iniciar seu planejamento, preencha o primeiro quadrado se você realmente precisar do produto. Se já o tiver, preencha os dois primeiros quadrados. Se durante o planejamento você comprar o que estava precisando, preencha o segundo quadrado. O terceiro quadrado você só preencherá quando estiver arrumando a mochila para viajar.

Utilizando o check-list desenvolvido pela equipe do portal Extremos, ficará visualmente prático saber o que você precisa, o que tem e o que já guardou na mochila.

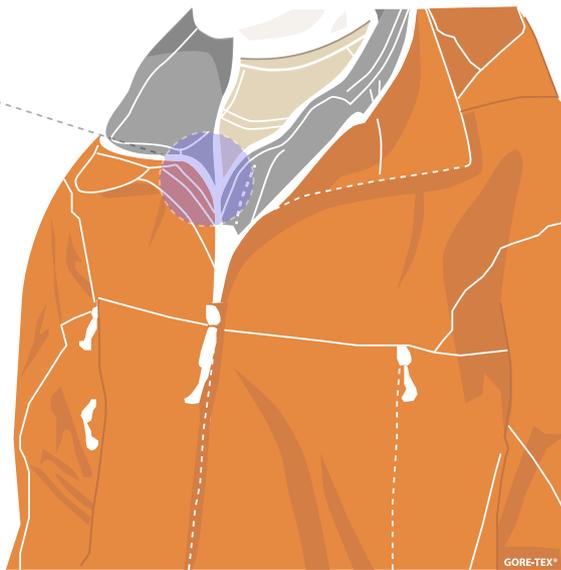
Pode-se ainda usar várias camadas intermediárias, tornando-se o sistema com 4 e até 5 camadas de roupa.



**3ª Camada Protetora**

**2ª Camada Quente**

**1ª Camada Interna**



n  
a  
  
p  
r  
e  
c  
i  
s  
o  
  
m  
o  
c  
h  
i  
l  
a

## CORPO

- 1\_\_ Shorts
- 1\_\_ Calça supplex
- 8\_\_ Cuecas / calcinhas
- 2\_\_ Camisetas de algodão manga curta
- 2\_\_ Camisetas de algodão manga longa
- 2\_\_ Camisa de powerstretch pile, dryflo, ou similar (under)
- 2\_\_ Calça de powerstretch pile, dryflo, ou similar (under)
- 1\_\_ Jaqueta de pile (mid)
- 1\_\_ Calça de pile (mid)
- 1\_\_ Casaco (ou jaqueta) de pluma de ganso (mid)
- 1\_\_ Calça de Anorak de Triple Point, Goretex ou similar
- 1\_\_ Jaqueta de Anorak de Triple Point, Goretex ou similar
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

n  
a  
  
p m  
r r  
e e  
c t  
i c  
s h  
o o  
a

**CABEÇA E MÃOS**

- 1\_\_Chapéu ou boné. Melhor com proteção pra nuca e orelhas
- 1\_\_Óculos de sol c/ filtro 100% UVA e UVB, c/ proteção lateral
- 1\_\_Balaclava de powerstretch pile ou similar - Gorro - (under)
- 1\_\_Luvas de baixo finas, powerstretch pile ou similar (under)
- 1\_\_Luvas de pile ou similar (mid)
- 1\_\_Cobre luvas ou luvas "shell" quentes (sem dedo)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**PÉS**

- 1\_\_Tênis para uso na cidade ou descansos
- 1\_\_Bota impermeável para o trekking. Previamente amaciada.
- 4\_\_Meias de algodão (para cidade)
- 4\_\_Meias de lã ou sintéticas (coolmax) para o frio e trekking
- 1\_\_Polainas
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

n  
a  
  
p m  
r r  
e e  
c t  
i c  
s h  
o o  
a

**EQUIPAMENTOS**

- 2\_\_Bastão de caminhada
- 1\_\_Saco de dormir entre -10°C e -20°C
- 1\_\_Mochila de ataque
- 1\_\_Mochila marinheira (p/ enviar equipo nos animais e avião)
- 1\_\_Protetor solar (mín. fator 30)
- 1\_\_Protetor labial (fator 30 é melhor)
- 1\_\_Cantil de boca larga
- 1\_\_Cantil Dromedary Bag ou similar de 2 ou 4 lts
- 1\_\_Bússola e altímetro
- 1\_\_Canivete suíço
- 1\_\_Kit de higiene pessoal (c/ papel higiênico)
- 1\_\_Sacos de lixo, p/ lixo, manter roupas secas e p/ as sujas
- 1\_\_Headlamp
- 8\_\_Pilhas reservas
- 1\_\_Diário de viagem (Moleskine)
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Carona

## Os 10 mandamentos da Carona



Aqui vai uma dica para os backpackers, os mochileiros de plantão que encaram todo o tipo de aventura.

Para se dar melhor em suas caronas, nós do Portal Extremos fizemos algumas clínicas de caronismo para tentar entender um pouco mais sobre o melhor meio de transporte do mundo, aquele que você não gasta nada e ainda faz grandes amizades, de nossas experiências extraímos os 10 mandamentos, dicas fundamentais para você se dar bem em qualquer situação.

### 1. Placa de sinalização

Em 95% dos casos os motoristas responderam que após lerem a placa de sinalização (um papelão com o nome da cidade de destino), identificaram-se com a cidade nela indicada, moravam nela ou passariam por lá. Isso causava um impulso espontâneo e sem pensar muito, paravam para oferecer carona.

### 2. Acostamento

Veja bem o local onde você vai pedir a carona, pois se não houver acostamento em boas condições o motorista não tem como parar. Evite acostamentos de terra ou cheios de buracos.

### 3. Aparência

Você não precisa estar de fraque, muito menos com roupas de marca, mas se estiver limpo e com boa aparência isso ajuda os motoristas a não lhe confundirem com um andarilho, que é totalmente diferente de um mochileiro.

### 4. Estradas

Dentro das cidades é muito difícil se conseguir carona, assim o melhor é ir para a estrada mais próxima.

### 5. Pontes

É bom ficar longe de pontes, pois os motoristas podem pensar que você está planejando uma emboscada, que quando pararem podem surgir outras pessoas para efetuarem o assalto. Deixe-os perceberem que você está sozinho mesmo.

### 6. Subidas

Procure ficar no final das subidas, quando os veículos perdem um pouco de velocidade, o que pode facilitar a decisão do motorista. Se você estiver em um ponto de alta velocidade, em um carro a 120 quilômetros por hora ele mal conseguirá ler o que estiver escrito em sua placa e, com certeza, não freará para lhe dar carona.

### 7. Curvas

É bom ficar longe de curvas para que o motorista não lhe veja de repente e não tenha muito tempo para ler a placa e tomar a decisão de parar.

### 8. Atividade diurna

À noite é muito difícil se conseguir carona, pois “todo gato é pardo”, além de ser mais perigoso. Vá para a estrada durante o dia e descanse à noite.

### 9. Mantenha distância

É melhor se distanciar de outras pessoas quando for pedir carona, pois o motorista pode pensar que todas estão com você. É muito mais fácil se conseguir carona sozinho ou em dupla.

### 10. Preconceito, não

Não tenha preconceito ao pedir carona, evitando carros velhos ou caminhões. Caminhoneiros são geralmente muito simpáticos, pois normalmente viajam longas distâncias sozinhos e são muito receptivos. Não dispense o que lhe for oferecido, pois pode ser que a próxima oportunidade demore horas.

Em alguns lugares mais afastados como Atacama e Patagônia que tem pouco trânsito de veículos nas estradas, verifique o valor do ônibus, pois muitas vezes são baratos e compensa, melhor do que ficar horas e horas no sol esperando algo incerto.

## Organizando a mochila

### A mochila

Uma mochila cheia deve ser bem-equilibrada, com os itens mais pesados em cima e o peso puxando diretamente para baixo, sem forçar os ombros ou fazer com que você se incline para frente. É fácil encher uma mochila grande com equipamentos desnecessários. Por isso, sempre reavalie a importância de cada item e se ele tem mais de uma função, o que é ideal.

Uma mochila para uma viagem de 15 dias deve ser a mesma para uma viagem de 45 dias. Essa é uma mochila bem-organizada e bem-elaborada.

Lembre-se, o ideal é sempre levar duas mochilas:

**Mochila Cargueira:** com todos equipamentos e roupas, você deixará na sua pousada ou num guarda-volumes de rodoviária, enquanto faz uma trilha ou visita a cidade sem precisar carregar esse peso.

**Mochila de Ataque:** onde você levará os itens de maior necessidade ou valor (máquina fotográfica, filmadora, um pouco de comida - bolachas, balas, amendoim etc. – e o reservatório de água de 2 ou mais litros.

Use organizadores para separar e organizar todo os seus equipamentos e roupas.

## NOVAS CALÇAS SOLO®

Desenvolvidas com novo tecido 100% poliamida, as calças da linha Mountain da SOLO® apresentam a tecnologia RIP-STOP, que evita o desfiamento contínuo da peça, garantindo sua qualidade e aumentando o tempo útil do produto.

Testes realizados em laboratório\* comprovaram que o tecido RIP-STOP garante uma resistência 2,5 vezes maior ao *peeling*.

Com estrutura que otimiza a evaporação da transpiração, o tecido utilizado torna as calças SOLO® até 30% mais leves em relação as calças convencionais.

#### Modelos:

- Calça-bermuda Genus
- Calça Structor
- Calça Adventure
- Calça-bermuda Trekking



\* Teste de Pelotamento Martindale, realizado no LET – Laboratório de Ensaios Têxteis, do SENAI.  
Data de realização - 12/04/2010 a 15/05/2010.  
Relatório de Ensaio nº 138A/2010.

Modelo veste:  
- Calça-bermuda Trekking - Dark kaqui  
- Camiseta SOLO ION UT™ - Azul mescla

# Acessórios

## Organizando

Em minha primeira viagem pela Patagônia todos os itens dentro da mochila ficavam soltos, as roupas acabavam misturadas com equipamentos de fotografia e comida.

Na segunda viagem, incluí um item que mudaria de uma vez por todas essa situação e deixaria minhas viagens e minhas aventuras mais organizadas e, por consequência, mais tranquila e prazerosa. Comecei a utilizar os "organizadores", que você pode encontrar em qualquer loja de aventura e de várias marcas.

Uso vários organizadores, dessa forma tenho um somente para roupas, outro menor para cuecas e meias. Os kits de primeiros socorros e de higiene têm seus próprios organizadores. Assim, tudo fica dentro de organizadores de diversos tamanhos.

Se você gosta de escrever um diário de viagem, há também organizadores (cases) onde você pode colocar todo o seu kit diário, como laizeira, moleskine (diário), lápis de cor, canivete com tesoura, cola de bastão, etc.

Modelo veste:  
- Camiseta SOLO ION Lite MC - Liliás  
- Calça Speed Pro Lady



UMA NOVA GERAÇÃO DE CAMISETAS.  
www.soloionlite.com.br



A camiseta SOLO ION LITE™ une o que há de mais moderno em tecnologia têxtil a uma criteriosa construção de produto, resultando em excelente respirabilidade, performance e bem-estar durante a prática de atividades físicas.

**Experimente, comprove e se surpreenda!**

.. Construída com fio de poliamida SUPPLEX®, mais fino que um fio de cabelo;

.. Não retém o suor como as camisetas de poliéster, nem encharcam como as de algodão;

.. Desempenho de funcionalidade comprovado cientificamente pelo iShirt® test\*\*;

.. Modelagem exclusiva (masculino e feminino), adequada para prática de atividades físicas.

CAMISETA INDICADA PARA:



\* A tecnologia do fio SUPPLEX® melhora a performance porque facilita a passagem do suor para fora da roupa, liberando calor do corpo e mantendo a temperatura estável durante os exercícios. O fio SUPPLEX® é uma marca registrada da INVISTA®.

\*\* O iShirt® test é uma iniciativa pioneira e exclusiva da Santacoconstancia para desenvolver e avaliar tecidos tecnológicos em parceria com o CEMAFE.

# Idioma

## Hablado español

Veja abaixo a seleção de frases e de expressões indispensáveis para se viajar por países latinos. É muito importante aprendê-las para que você consiga se comunicar, ainda que com limitações, com moradores dos locais que visitar ou outros viajantes que encontrar pelo caminho.

|  |   |
|--|---|
| ¿Cómo te llamas? - ¿Cuál es tu nombre?<br>Como se chama?                             | O que você deseja?. * se acrescenta S no final somente em conversas informais.  |
| Me llamo...(seu nome)<br>Me chamo.. ..   | Quiero qué .....<br>Quero que.....  |
| Muchas gracias.<br>Muito obrigado.   | ¿Que pasa?<br>Qual é o problema?<br>O que acontece?   |
| De nada.<br>De nada.   | Discúlpame, perdón .<br>Desculpa.   |
| Buenos días.<br>Buenas tardes.<br>Buenas noches.                                     | Permiso.<br>Com licença.  |
| Bom dia.<br>Boa tarde.<br>Boa noite.   | Sientate.<br>Sente-se.  |
| ¿Cómo está? - Formal<br>¡Hola! ¿Qué tal? - Informal<br>Como vai?                     | ¡Levantaté, porfavor!<br>Levante-se porfavor!   |
| Mucho gusto.<br>Muito prazer.  | ¿Qué lenguas hablas?<br>Que línguas você fala.  |
| ¿Qué hora es? - ¿Qué horas son?<br>Que hora é? -Que horas são?                       | Hablo Portugués y un poco de Español.<br>Falo Português e um pouco de Espanhol.   |
| Es(Son) las .<br>É (São).<br>¿Qué necesita(s)?-¿Qué quiere(s)?-<br>-¿Qué desea(s)? - | ¿Cuál es tu apellido?<br>Qual é o seu sobrenome?.<br>Cuidado sobrenome em Espanhol é apellido e apelido em Espanhol é apodo.<br>Não vai se confundir. |

¿A qué se dedicas?- ¿Cuál es tu profesión?

Qual é a sua profissão?

Soy...

Sou...

¿Cuál es su dirección?

Qual é o seu endereço?

¿Cuál es su edad? - ¿Cuántos años tienes?

Qual é a sua idade?

Tengo 25 años

Tenho 25 anos.

¿De dónde eres?

De onde você é?

Soy de San Pablo , Brasil

Sou de São Paulo, Brasil

¿Cuánto tardas en llegar el avión?

Quanto vai demorar em chegar o avião?

¡Necesito auxilio!

Necessito ajuda!

¿Podría ayudarme?

Poderia me ajudar?

¿Dónde están mis maletas?

Onde estão minhas maletas?

¿Dónde es la parada de autobús?

Onde que é a parada de onibus.

Quisiera alquilar un coche, por favor.

Queria alugar um carro, por favor.

Sí, aquí tenemos varios coches.

Sim, aqui temos varios carros.

¿Cuánto cuesta éste?

Quanto custa este?

Son cuarenta pesos.

São quarenta pesos.

¿Dónde podemos tomar una cena exquisita?

Onde podemos ter uma janta deliciosa?

En el restaurante "Don Jamón"

No restaurante "Don Jamón"

¿Dónde hay un teléfono publico más cercano de aquí?

Onde tem um telefone público mais próximo daqui?

Hay uno en el fin de esta calle.

Tem um no fim desta rua.

¡Perdóname! ¿Cómo se llama esta calle?

Desculpa-me! Como se chama esta rua?

Se llama.....

Chama-se.....

¿Cuántos años tiene su padre?

Quantos anos têm seu pai?

Mi padre tiene 60 años.

Meu pai tem 60 anos.

Está lloviendo (nevando, frío, cálido)

Está chovendo (nevando, frio, calor)

¿Tienes tarjeta de crédito?

Você tem cartão de crédito?

Si tengo

Sim tenho.

No tengo

Não tenho

Señora su tarjeta de crédito está caducada.

Senhora o seu cartão está vencido.

¿Cuál es el número de su móvil?

Qual é o número do seu celular?

|   |   |
|---|---|
| Es.....   | No, no puedo.   |
| É.....  | Não, não posso.   |
| ¿En que hotel estás?<br>Em que hotel você está?                           | ¿Dónde trabajas?<br>Onde você trabalha?   |
| Estoy en el hotel "Los hermanos".<br>Estou no hotel "Los hermanos".       | Trabajo en una empresa multinacional.<br>Trabalho em uma empresa multinacional. |
| ¿Qué horas abre el museo?<br>Que horas abre o museu?                      | ¿Estás de vacaciones?<br>Está de férias?  |
| El museo abre por las diez de la mañana.<br>O museu abre ás dez da manhã. | Si, estoy.<br>Sim, estou.   |
| ¿Qué fecha es hoy?<br>Que data é hoje?                                    | Ducharse.<br>Tomar banho.   |
| ¿Qué horas quedamos?<br>Que horas nos encontramos?                        | Lavar las ropas sucias.<br>Lavar as roupas sujas.                               |
| Quedamos por las 7 de la tarde.<br>Nos encontramos ás 7 da tarde.         | Ver a una pelí (película)<br>Assistir um filme.                                 |
| Esto es una broma.<br>Isto é uma brincadeira.                             | Llamar a alguien por teléfono.<br>Ligar para alguém.                            |
| ¿Estás enamorada(o)?<br>Está namorando?                                   | Contestar el teléfono.<br>Atender o telefone.                                   |
| ¡Feliz cumpleaños!<br>Feliz aniversário!                                  | Montar en bicicleta.<br>Andar de bicicleta.                                     |
| ¡Feliz navidad!<br>Feliz natal!   | Hacer la comida (el almuerzo, la cena)<br>Fazer a comida (o almoço,o jantar)    |
| ¡Feliz noche vieja!<br>Feliz ano novo!                                    | Ir a cenar en un restaurante .<br>Jantar em um restaurante.                     |
| ¿Tomamos una gaseosa?<br>Vamos tomar um refrigerante?                     | Ir a comprar un periódico en el quiosco.<br>Ir comprar um jornal na banca.      |
| Sí, por supuesto<br>Sim, claro.   | Quedar con un amigo/a<br>Encontrar com um amigo/a                               |

|  |  |   |
|--|--|---|
| Hacer la lista de compras.<br>Fazer a lista de compras.                    | 20<br>21<br>22<br>30<br>31<br>40<br>50<br>60<br>70<br>80<br>90<br>100<br>101<br>200<br>300<br>400<br>500<br>600<br>700<br>800<br>900<br>1.000<br>1.001 | veinte<br>veintiuno<br>veintidós<br>treinta<br>treinta y uno<br>cuarenta<br>cincuenta<br>sesenta<br>setenta<br>ochenta<br>noventa<br>ciento/ cien<br>ciento uno<br>doscientos<br>trescientos<br>cuatrocientos<br>quinientos<br>seiscientos<br>setecientos<br>ochocientos<br>novecientos<br>mil<br>mil uno |
| Ir a la exposición de artes.<br>Ir a exposição de artes.                   |  |   |
| Mirar la tele (televisión)<br>Ver televisão.                               |  |   |
| Cambiar de ropas (vestuario)<br>Trocar de roupas.                          |  |   |
| Planchar la ropa<br>Passar a roupa.  |  |   |
| Comprar una nueva prenda de ropa.<br>Comprar uma nova peça de roupas       |  |   |
| Sacar dinero del cajero automático.<br>Tirar dinheiro do caixa eletrônico. |  |   |
| Sacar la basura.<br>Tirar o lixo.  |  |   |

### Números

|    |            |
|----|------------|
| 0  | cero       |
| 1  | uno        |
| 2  | dos        |
| 3  | tres       |
| 4  | cuatro     |
| 5  | cinco      |
| 6  | seis       |
| 7  | siete      |
| 8  | ocho       |
| 9  | nueve      |
| 10 | diez       |
| 11 | once       |
| 12 | doce       |
| 13 | trece      |
| 14 | catorce    |
| 15 | quince     |
| 16 | dieciséis  |
| 17 | diecisiete |
| 18 | dieciocho  |
| 19 | diecinueve |

### Días de la semana

|               |
|---------------|
| Lunes         |
| Segunda-feira |
| Martes        |
| Terça-feira   |
| Miércoles     |
| Quarta-feira  |
| Jueves        |
| Quinta-feira  |
| Viernes       |
| Sexta-feira   |
| Sábado        |
| Sábado        |
| Domingo       |
| Domingo       |



## A trilha

Descendo do passo Portachuelo.



## Nevados

O visual dos nevados.



## Cordilheira

Trilha na Cordilheira Negra.



## Lima

Detalhe da catedral de Lima.

## Roteiro de Aventura

Portal Extremos  
[www.extremos.com.br](http://www.extremos.com.br)  
[www.roteirodeaventura.com.br](http://www.roteirodeaventura.com.br)  
[www.trekkingeverest.com.br](http://www.trekkingeverest.com.br)  
[www.trekkingpatagonia.com.br](http://www.trekkingpatagonia.com.br)  
[www.trekkingtv.com.br](http://www.trekkingtv.com.br)

Autor: Fabio Fliess  
 Textos: Fabio Fliess  
 Fotos: Fabio Fliess, Rafael Guerra e Gilmar Oliveira  
 Mapas: Portal Extremos

Patrocínio: Solo

Reservado todos os direitos. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida em sistema algum, nem armazenada em servidor que não pertença ao Portal Extremos. As resenhas e trechos que foram tirados deste roteiro, só poderão ser publicados mediante autorização do editor.

Este é um produto gratuito. É proibido a venda por terceiros.

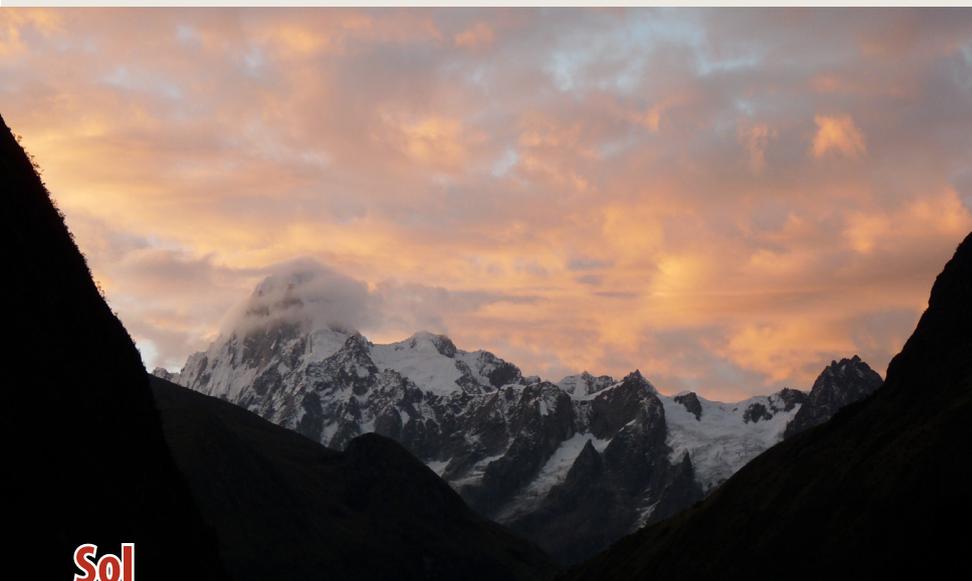


### Próximos lançamentos



Céu

Início da trilha na Cordilheira Negra.



Sol

Por do sol visto do acampamento Cachinapampa.



## Roteiro - Aconcágua

|                               |           |
|-------------------------------|-----------|
| <b>Guia rápido</b>            | <b>2</b>  |
| <b>O editor</b>               | <b>3</b>  |
| <b>Mapa</b>                   | <b>4</b>  |
| <b>Fotos</b>                  | <b>6</b>  |
| <b>O autor</b>                | <b>12</b> |
| <b>Aconcágua</b>              | <b>14</b> |
| <b>Os efeitos da altitude</b> | <b>21</b> |
| <b>Camadas</b>                | <b>24</b> |
| <b>Check-list</b>             | <b>36</b> |
| <b>Carona</b>                 | <b>36</b> |
| <b>Organizando a mochila</b>  | <b>38</b> |
| <b>Acessórios</b>             | <b>40</b> |
| <b>Idioma</b>                 | <b>42</b> |
| <b>Fotos</b>                  | <b>46</b> |
| <b>Próximos lançamentos</b>   | <b>49</b> |

### Uma aventura completa:

- Planejamento
- Organização
- Culturas diferentes
- Comidas exóticas
- Noções de economia
- Idioma

O ROTEIRO DE AVENTURA Huaraz - Pelas montanhas do Peru - levará você a umas das mais lindas paisagens do nosso continente.

Este guia é destinado à trekkers com um pouco de experiência, lógico, sempre acompanhados com guias locais.