

**CARLOS AUGUSTO FERREIRA DE OLIVEIRA**  
**NEIMAR MACHADO DE SOUSA**  
(ORGANIZADORES)

**VIAGEM PARA CUSCO - PERU**  
**GUIA DE VIAGEM**

**CAMPO GRANDE - MS - BRASIL**  
Atualizado em 10/09/2007

## SUMÁRIO

O PERU.....	3
ROTEIRO PREVISTO.....	5
SITUAÇÃO GEOGRÁFICA.....	5
MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA.....	6
CLIMA.....	6
POPULAÇÃO.....	7
IDIOMA.....	7
MOEDA.....	7
CÂMBIO.....	8
Bagagem.....	8
ELECTRICIDADE.....	9
IMIGRAÇÃO.....	9
VACINAÇÃO.....	9
LICENÇA INTERNACIONAL PARA DIRIGIR.....	9
HOTELARIA.....	9
Estimativa de Preços no Peru.....	10
APRESENTAÇÃO.....	11
GENERALIDADES.....	11
SUGESTÕES DE ROTEIRO.....	12
AS CIDADES.....	13
A TRILHA INCA.....	17
MACETES PARA A TRILHA.....	18
PREPARAÇÃO NO BRASIL.....	19
SAÚDE E BEM-ESTAR.....	20
DICAS GERAIS.....	21
COMUNICAÇÃO COM OUTROS TURISTAS.....	23
CURIOSIDADES.....	23
ENDEREÇOS ÚTEIS.....	26
RECOMENDAÇÕES.....	27
DICAS FORA DA ROTA.....	28
PREVISÃO DE GASTOS.....	28
RECOMENDAÇÕES.....	29
Lista dos argonautas.....	31
Passeios.....	32
Restaurantes.....	32
Hotéis.....	32
Transporte.....	<b>Erro! Indicador não definido.</b>
ARTE CusquenA.....	32
Prataria.....	33
transporte.....	33
Universidade nacional san antonio abad del cusco.....	33

O PERU

Vista do satélite: Cuzco 13°31'32.02"S 71°59'14.32"W



Machupicchu 13° 7'32.59"S 72°31'37.75"W



Contato com a embaixada do Peru no Brasil: [embperu@embperu.org.br](mailto:embperu@embperu.org.br)

#### ROTEIRO PREVISTO

DATA	DESCRIÇÃO
sexta-feira, 4 de janeiro de 2008	Saída de Campo Grande. GOL. Saída 22h30min
sábado, 5 de janeiro de 2008	Chegada em Santa Cruz de La Sierra - Bolívia; hospedagem no Hotel Copacabana; saída para La Paz 14 horas. AEROSUR. Chegada em La Paz - Bolívia (15h00min); Hospedagem no Hotel Rosário. City Tour.
domingo, 6 de janeiro de 2008	Passeio por La Paz durante a manhã e saída após o almoço para Copacabana em ônibus fretado. Chegada em Copacabana, hospedagem no Hotel Rosario Del Lago.
segunda-feira, 7 de janeiro de 2008	Copacabana - Bolívia; Lago Titicaca, passeio e visita a ilha do Sol. Saída para Cusco - Peru após o almoço. Chegada em Cusco por volta de 22h00min. Hospedagem no hotel Inka's Dream.
terça-feira, 8 de janeiro de 2008	Manhã livre. Descanso. Passeio vespertino pelo Museu Inka da Universidade Santo Antonio Abade de Cusco e Apresentação cultural à noite no Centro Cusco de Arte Nativa.
quarta-feira, 9 de janeiro de 2008	City tour por Cusco e arredores.
quinta-feira, 10 de janeiro de 2007	Visita ao Vale Sagrado dos Incas na cidade de Urubamba e almoço típico com música local. Noite livre.
sexta-feira, 11 de janeiro de 2008	Visita à cidadela de Machu Picchu. Saída de Cusco 3h15min e retorno 20h00min. Noite livre.
sábado, 12 de janeiro de 2008	Dia livre para compras e passeios. Saída à noite para La Paz em ônibus fretado.
domingo, 13 de janeiro de 2008	Chegada em La Paz. Vôo para Santa Cruz de La Sierra 14h00min AEROSUR.
segunda-feira, 14 de janeiro de 2008	Saída de Santa Cruz de La Sierra, GOL, 05h15min. Chegada em Campo Grande 07h00min.

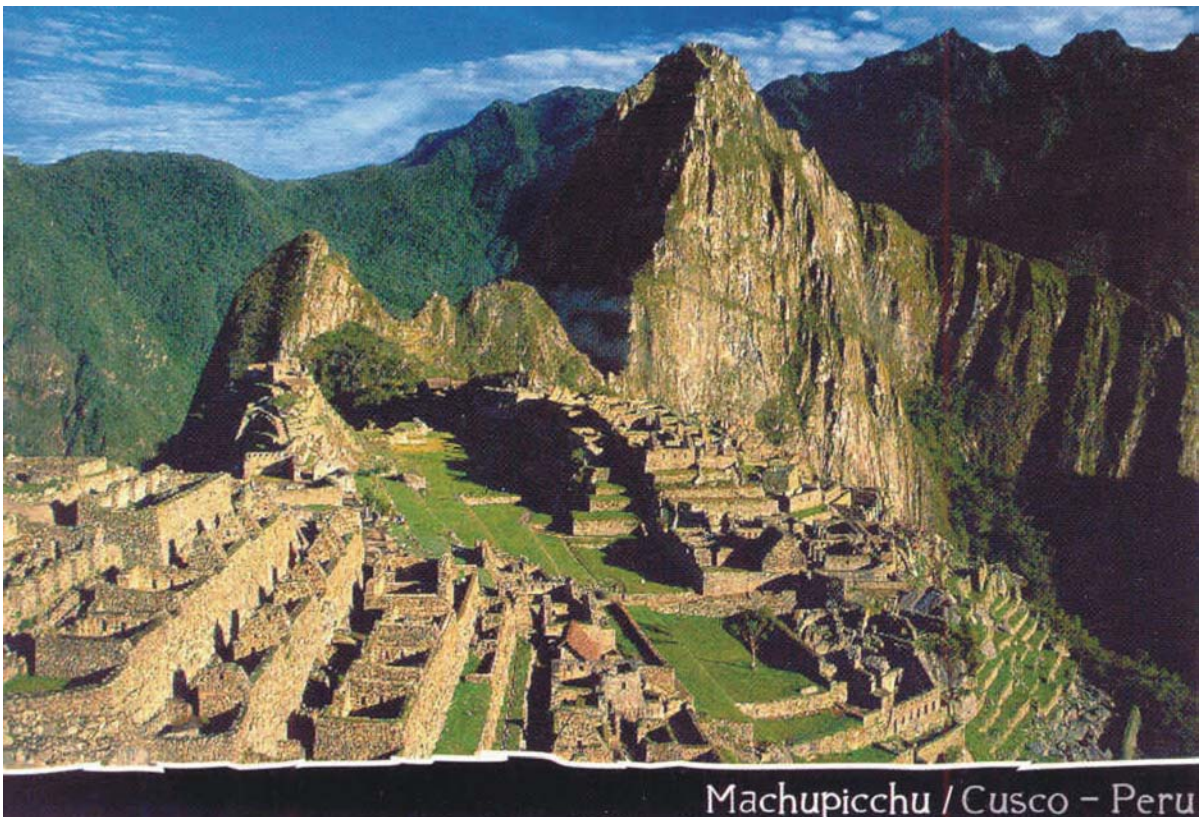
#### SITUAÇÃO GEOGRÁFICA

O Peru está situado na parte central e ocidental da América do Sul, e tem uma extensão de 1.285.216 km. Limita ao norte com o Equador e a

Colômbia, ao sul com o Chile, a leste com o Brasil e a Bolívia, e ao oeste com o Oceano Pacífico.

### **MANUAL DE SOBREVIVÊNCIA**

- 1 - Os índios cobram para posar em fotos (aproximadamente 1 dólar);
- 2 - Nunca pague o primeiro preço em artesanato, faça uma contra-proposta, pois está na nossa cara que somos turistas, o mesmo também vale para os táxis;
- 3 - Tôca chama-se chullo (pron. Tchulho) em espanhol;
- 4 - Antropologia, nestas viagens, pode ser traduzida como respeito aos costumes alheios e pedir licença;
- 5 - O famoso arroz boliviano chama-se *majadito*, peça sem medo;
- 6 - Tire várias fotocópias do passaporte para andar pelas ruas e usar nas recepções de hotéis, evitando a perda ou o roubo;
- 7 - Entrou em táxi, trave as portas para que não entre também nenhum engraçadinho depois e não aceite dividir o táxi com estranhos em hipótese alguma;



### **CLIMA**

Por estar o país situado na costa sub-tropical, a temperatura média varia entre os 14° e 27° C. Na serra, o clima é frio e seco, com uma temperatura que varia entre os 9° e 18° C. Na selva, é cálido e úmido, e a

temperatura média é de 25° a 28° C. O clima moderado permite que o turista possa visitar o país a qualquer época do ano.

### **POPULAÇÃO**

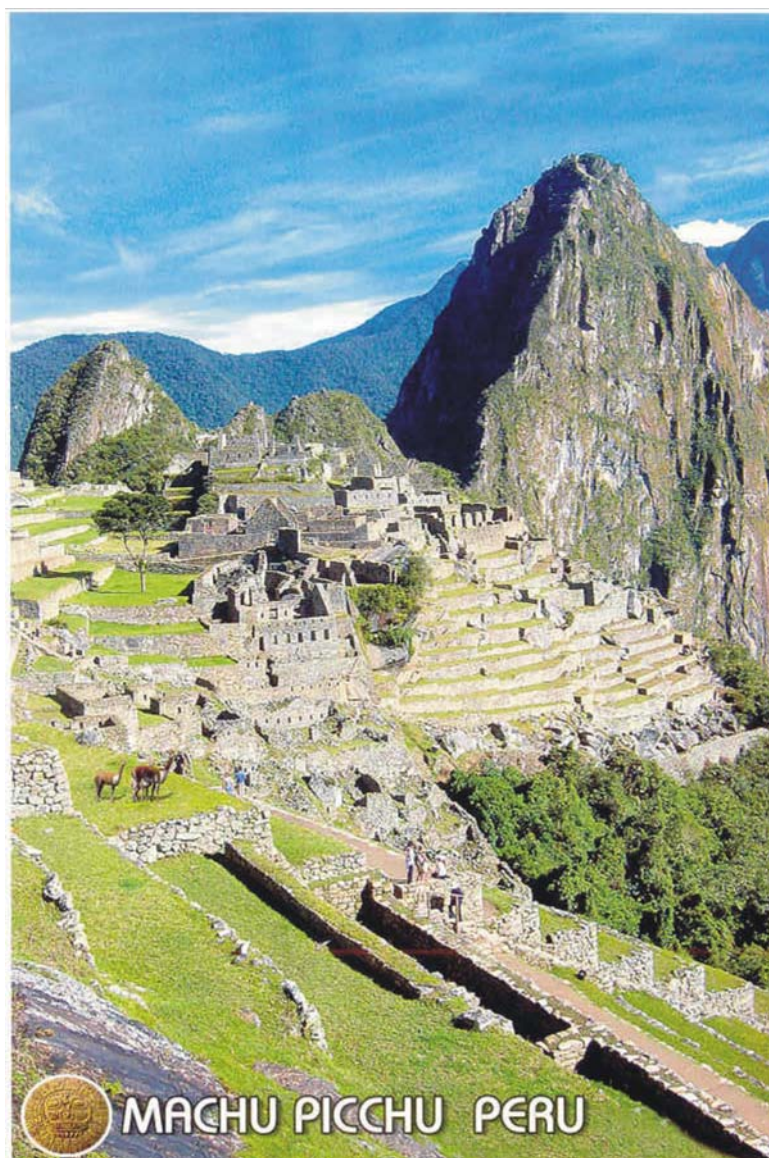
Devido às sucessivas migrações realizadas há mais de cem anos, coexistem no Peru os nativos ou índios com diversos grupos étnicos, sendo os mais importantes: o mestiço, o branco, o negro, e o asiático - principalmente chineses e japoneses-, o que oferece uma amálgama particular ao país e uma simpatia especial a sua gente.

### **IDIOMA**

Os idiomas oficiais são o castelhano e o quéchua. Este último e o aymara são falados pelas populações da serra. Nas terras baixas fala-se numerosas línguas, entre elas o nosso conhecido Guaraní na Bolívia.

### **MOEDA**

Desde o 1° de julho de 1991, a moeda oficial é o Novo Sol (S/.). Existem notas de S/. 10, S/. 20, S/. 50, S/. 100 e S/. 200. Também circulam oficialmente moedas de 1, 2, 5 novos soles, e moedas de centavos: 5, 10, 20, e 50.



**CÂMBIO** (Data: 25/08/2006 Fonte: Banco Central do Brasil [www.bcb.gov.br](http://www.bcb.gov.br))

Taxa: 0,665111 REAL/BRASIL = 1 NOVO-SOL/PERU

Taxa: 0,27073 REAL/BRASIL = 1 BOLIVIANO/BOLIVIA

Atenção com cambista a varia de acordo com o número de filhos que ele tem para sustentar, sendo assim procure casas de câmbio ou bancos. Atenção quanto aos horários de funcionamento destes estabelecimentos.

**BAGAGEM** (FONTE: [www.voegol.com.br](http://www.voegol.com.br))

Além da bagagem de mão, é autorizado o transporte de volumes adicionais sem ônus ao Cliente:

- a) livros e revistas para leitura a bordo;
- b) 01 sobretudo, capa de chuva, manta ou casaco de uso pessoal;
- c) 01 guarda-chuva ou bengala;
- d) 01 bolsa ou mochila com artigos pessoais;

e) 01 cadeira de rodas desmontável (despachada no porão como bagagem) ou par de muletas nas hipóteses em que o Cliente é o usuário do utensílio;

f) 01 carrinho de bebê (despachado) ou 01 bebê conforto nas hipóteses em que um menor de 2 anos acompanha um Cliente pagante.

Com relação aos itens **d)** e **e)**, nas hipóteses em que o Cliente pretender embarcar com dois ou mais utensílios citados, apenas um dos objetos é contemplado com a gratuidade. Os demais devem ser embarcados normalmente dentro da franquia de 23 Kg.

### **ELECTRICIDADE**

A voltagem da rede elétrica no Peru é de 220 volts e 60 ciclos.

### **IMIGRAÇÃO**

Os cidadãos dos países da América e do Caribe - a exceção da Cuba -, os dos países da União Européia e os de países asiáticos como a Coreia do Sul, as Filipinas, Indonésia, Malásia, Cingapura, Tailândia e Taiwan, assim como os cidadãos da Austrália e África do Sul, só precisam de passaporte vigente. Os visitantes de outros países devem entrar em contato com o consulado do Peru. É necessário lembrar que no país existe um imposto de saída de US\$ 25,00 que é pago nas agências bancárias do aeroporto, ou nos balcões das companhias aéreas. Só estão exonerados deste pagamento os passageiros em trânsito que não exceda as 48 horas, e as crianças menores de 12 anos.

### **VACINAÇÃO**

Não é preciso de vacina alguma para ingressar ao país. No entanto, para entrar na Amazônia é necessária a vacina contra a Febre Amarela que será conferida principalmente nos aeroportos. Para tomar a vacina, observe o prazo de dez dias para incubação e procure um dos postos da vigilância sanitária (ANVISA).

### **LICENÇA INTERNACIONAL PARA DIRIGIR**

Válida por trinta dias. Para dias adicionais, é preciso solicitar a autorização correspondente ao Touring Automóvel Clube do Peru. Se a viagem ao Peru é feita com veículo próprio, será necessário portar a "Carteira de Passo por Aduana", emitida pelo Touring e Automóvel Clube do país de origem.

### **HOTELARIA**

Os estabelecimentos de hospedagem estão classificados de 1 a 5 estrelas. No entanto, os visitantes devem considerar que o número de

estrelas no Peru pode ser diferente do número de estrelas designadas a hotéis similares, em outros países.

**Consulado Honorário do Peru em Cuiabá (Mato Grosso)**

Cônsul Honorário, Geraldo Antonio Mendes da Silva  
 Endereço: Av. Rubens de Mendonça, 990 - Sala 704, Cuiabá  
 CEP 78008-000 - MT  
 Tel: (0055-65) 624-0505  
 Telefax: (0055-65) 322-4090  
 E-mail: [consulmendes@terra.com.br](mailto:consulmendes@terra.com.br)

**Consulado Geral do Peru em São Paulo**

Cônsul Geral, Luis Espinosa  
 Endereço: Rua Votuverava, 350 - Cidade Jardim - São Paulo  
 CEP 05604-020 - SP  
 Tel. (0055-11) 3819-1793  
 Fax (0055-11) 3819-1795  
 E-mail: [viceconsulperu@uol.com.br](mailto:viceconsulperu@uol.com.br)

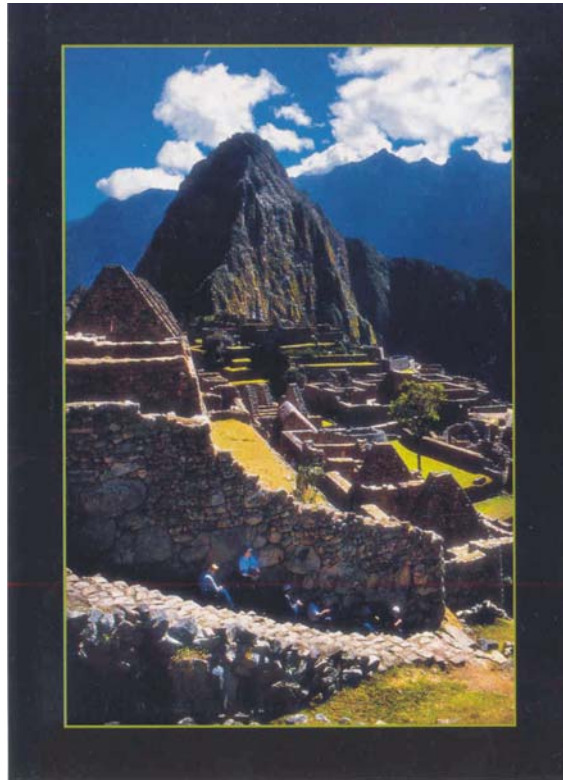
**ESTIMATIVA DE PREÇOS NO PERU**

Producto o servicio	Precios de referencia en Dólares Norteamericanos
Botella de agua mineral de 1.5 Lt	1.40
Bebida gaseosa mediana	0.50
Hamburguesa clásica	1.40
Manzana	0.30
Botella de champú	2.00
Pasta de dientes	1.40
Almuerzo	3.00 (austero) 12.00 (estándar)
Rollo fotográfico	4.00
Cinta de video	8.50
Par de zapatillas	30.00
Periódico	0.50
Internet en cabinas públicas y cybercafés	1.5
Tren Cusco - Machu Picchu (ida y vuelta)	30.00 (backpackers) 70.00 (Autovagón )
Bus (ida)	5.00
Avión a Cusco (ida y vuelta)	140.00

Hospedaje por noche	Entre
	5 y 10 (muy austero)
	20 y 40 (2 estrellas)
	50 y 90 (3 estrellas)
	más de 90 (4 y 5 estrellas)

Serviço de meteorología: [www.senamhi.gob.pe](http://www.senamhi.gob.pe)

Serviço de apoio ao turista: <http://www.peru.info/iperu.asp>



## **APRESENTAÇÃO**

Este trabalho é dedicado aos caminhantes que pretendem ir ao Peru percorrer a trilha denominada Caminho Inca a Machu Picchu a qual começa no quilômetro 77 (Chilca) ou no quilômetro 88 da ferrovia que liga Cusco ao sítio arqueológico de Machu Picchu. Sua extensão é de 35 quilômetros (se iniciada no km 88) ou de 45 quilômetros se iniciada em Chilca.

Seu propósito é facilitar a vida dos caminhantes (mesmo a dos experientes), informando ou sugerindo ações que possibilitem o caminhante utilizar o seu tempo da maneira mais conveniente e assim poder desfrutar inteiramente da maravilha que é este Caminho Inca.

## **GENERALIDADES**

A viagem começa quando você decide fazê-la, portanto organize-se aqui para que quando estiver lá possa utilizar o tempo da melhor maneira possível.

Cusco é o ponto de partida para quem quer fazer o Caminho Inca para Machu Picchu. É uma cidade totalmente voltada para o turismo. Todas as facilidades que um turista possa necessitar existem em Cusco. Lá se pode chegar de "terno e gravata" e meia hora depois estar-se equipado com tudo o que um caminhante necessita - mochila, barraca, saco de dormir, isolante térmico para forrar o chão, fogareiro, panelas, capa de chuva, agasalho e outros equipamentos menores - tudo alugado.

O tempo ideal para percorrer a trilha é infinito. Você vê tantos lugares deslumbrantes que começa a ter vontade de ir a todos eles. Como isto não é possível para a grande maioria dos mortais, o tempo real vai depender do seu preparo físico.

O tempo de percurso mais comum, realizado pelas agências, é de quatro dias / três noites. Existe uma corrida rústica em junho, partindo do quilômetro 88 e percorrendo toda a trilha até Machu Picchu. Numa delas o vencedor fez todo o percurso em seis horas e quarenta e cinco minutos. Você agora conhece os dois extremos.

O Caminho Inca é uma trilha intensamente percorrida de forma que se você pretende fazê-lo através de uma agência, sempre haverá algum grupo partindo "amanhã ou depois de amanhã".

É possível percorrer a trilha sozinho, mas isto não é conveniente. No mínimo duas pessoas.

Um fator fundamental para o seu bom desempenho é a sua adaptação à altitude local. Durante a caminhada você vai andar desde os 2 500 m.s.n.m (no início) até os 2 350 m.s.n.m (no final), mas vai passar por locais onde a altitude chega a 4 200 m.s.n.m. (metros sobre el nivel del mar).

Como Cusco e quase toda a Trilha Inca ficam situados a mais de 3 000 metros de altitude, surge para o brasileiro comum, que geralmente vive em cidade situada numa altitude abaixo dos 1000 m, o problema do cansaço excessivo devido às condições locais de ar rarefeito.

Assim, para evitar que você fique "parado" em Cusco olhando "a banda passar" até se sentir adaptado é que proponho este roteiro. O tempo gasto em excursões e em pequenas viagens na verdade está sendo o seu período de adaptação à altitude.

Vamos então, por enquanto, esquecer Cusco e iniciar o roteiro.

## **SUGESTÕES DE ROTTEIRO**

Para melhor adaptação do corpo à altitude comece o passeio por La Paz. Fique pelo menos uns três dias na cidade. Faça as excursões locais. Custam em média US\$ 14,00 cada.

Depois vá para Copacabana (Bolívia) às margens do lago Titicaca (fica a quatro horas de viagem de La Paz em ônibus de turismo). O custo da passagem é menor que US\$ 10,00. Durma pelo menos três noites aí.

Em seguida vá para Puno (Peru), também às margens do lago Titicaca (fica a duas horas de viagem de Copacabana em ônibus de turismo). O custo da passagem é menor que US\$ 10,00. Durma pelo menos três noites aí.

De Puno siga para Cusco (são doze horas de trem ou dez horas de ônibus ou menos de uma hora de avião). O custo da viagem por terra é menor que US\$ 15,00. De avião é de US\$ 50,00.



## **AS CIDADES**

### **4.1 La Paz**

A capital da Bolívia é a mais alta do mundo (3600 m.s.n.m). Sua temperatura é agradável, mesmo no verão. A área histórica, onde estão as agências que lidam com turismo ecológico (fuja delas e faça vc. mesmo), é na Calle Sagarnaga (compra de artesanato mais barato e diversificado) e transversais (a Calle Sagarnaga começa junto da igreja de San Francisco, que fica na avenida principal, a qual liga La Paz ao aeroporto internacional). Nestas ruas você encontra também hotéis baratos e limpos, agências que organizam expedições à selva, "trekkings", cursos de escalada

(também em gelo), agências que alugam equipamentos, lojas de artesanatos, roupas de frio, lavanderias, restaurantes e um comércio variado.

De La Paz pode-se ir em excursão até Chacaltaya - a estação de esqui mais alta do mundo (está acima dos 5 000 m de altitude) - ou a Tiwanaku (um sítio arqueológico pré-incaico). Ambos os passeios custam US\$ 14,00 e a duração é de um dia (das 08:00 às 17:00). Há outros locais também para ir. Você pode informar-se nas próprias agências de turismo.

Há facilidade de câmbio nas ruas do centro da cidade. As lojas e as agências aceitam indiferentemente as duas moedas (Bolivianos e Dólares).

Há dois restaurantes vegetarianos na Calle Sagarnaga e outro na Calle Santa Cruz (o melhor deles). A Calle Santa Cruz é paralela à Sagarnaga.

Em La Paz você pode tomar um ônibus turístico para Copacabana. Também pode-se tomar ônibus público (comum), mas o transtorno e a lentidão de um ônibus comum não compensam a economia, por outro o luxo do ônibus turístico pode decepcionar e o vendedor de bilhete se revelar tardiamente um mentiroso, por isso pergunte tudo antes de comprar o bilhete. A diferença de custo é irrisória, além de já ser o preço da passagem muito barato.

Se você pretende viajar de ônibus público, saiba que a rodoviária de La Paz fecha à noite.

#### **4.2 Copacabana**

Copacabana fica distante 150 km de La Paz (o percurso é feito em quatro horas, devido às condições da estrada). Está situada no departamento (estado) de La Paz, à margem do lago Titicaca (3815 m.s.n.m). É uma cidade pequena. Sua importância, além do turismo, está em ela ser um santuário católico. É onde fica a igreja da Virgem de Copacabana, a padroeira da Bolívia.

Os hotéis aí são muito baratos. Pesquise os preços, pois há vários padrões de hospedagem. Na rua que liga a praça principal ao lago Titicaca há dezenas de restaurantes e lojas de artesanatos.

É possível ir-se às ilhas do Sol e da Lua. Dê também uma boa caminhada pela cidade. Suba o Monte Calvário, de onde se tem uma vista deslumbrante do lago Titicaca. Existem também algumas ruínas Incas nas proximidades da cidade.

Se quiser é possível dormir (em casas de nativos) na ilha do Sol. A população vive da agricultura, da pesca e do turismo. Lá não existe eletricidade, ao se percorrer o local parece que se está fazendo uma viagem no tempo.

Há facilidade de câmbio nas ruas do centro da cidade. As lojas e as agências aceitam indiferentemente as duas moedas (Bolivianos e Dólares).

Em Copacabana toma-se o ônibus para Puno (continua valendo a recomendação de usar ônibus turístico). O percurso de 120 km é feito em duas horas de viagem incluindo-se o tempo de passagem na imigração.

#### **4.3 Puno**

Puno é uma cidade bem maior do que Copacabana, mas não chega a ser uma cidade grande. É a capital do departamento (estado) de mesmo nome e fica à margem do Lago Titicaca (3815 m.s.n.m). Assim como Copacabana, Puno também possui sua "virgem", a Virgem da Candelária (festas na 1ª quinzena de fevereiro). Puno tem também uma grande universidade e um porto lacustre para navios de grande porte.

Estando em Puno, vá às ilhas (ilha flutuante dos Uros, ilha Amantani e ilha Taquile) e também a um sítio arqueológico que fica num local muito bonito - Sillustani. O passeio às ilhas dura um dia inteiro e o a Sillustani apenas uma parte do dia (manhã ou tarde). É possível pernoitar nas ilhas Amantani e Taquile em casas de nativos.

Dê de uma boa caminhada pela cidade. Da Plaza de Armas vá ao museu Dreyer na Calle Conde de Lemos e depois suba um pouco mais e vá até uma colina - o Cerro Huajsapata - onde existe uma estátua em homenagem a Manco Capac (fundador do império Inca) e de onde se vê quase toda a cidade.

Os hotéis em Puno são um pouco mais caros que em Copacabana, mas ainda assim, baratos. Pesquise os preços, pois há vários padrões de hospedagem. Na Calle Lima, uma rua de pedestres que começa na Plaza de Armas, existem bons restaurantes.

Há facilidade de câmbio nas ruas do centro da cidade. As lojas e as agências aceitam indiferentemente as duas moedas (Soles e Dólares).

Em Puno existe a polícia de proteção ao turista cujo endereço é: Calle Deustua no 538, tel. 35 71 00. A Oficina de Información Turística é na Calle Lima 586. Ambos os endereços são junto à Plaza de Armas.

Há um restaurante vegetariano na Jirón Libertad esquina com Jirón Moquegua, próximo ao Hostal Internacional.

De Puno pode-se ir para Cusco por via terrestre (de trem ou de ônibus). A distância é de 350 km. O tempo de viagem é de doze horas de trem ou de dez horas de ônibus. Há também a opção mais confortável de ir-se até Juliaca em meia hora (a 45 km) e tomar um avião. O preço da passagem aérea é de US\$ 50,00.

Se você pretende viajar de trem para Cusco saiba que é necessário comprar a passagem com antecedência, pois a procura é grande e, além disso, há cambistas.

#### **4.4 Cusco**

É a capital do Departamento de mesmo nome. Foi também a capital do Império Inca. Fica situada num vale, a uma altitude média de 3500 m.s.n.m.

A rigor não é preciso dar-se nenhuma informação sobre Cusco. Basta dizer-se: "lá tem tudo".

Em Cusco pode-se fazer, além das caminhadas, "tours" locais, ciclismo de montanha ("mountain bike"), cavalgadas, canoagem, descida de rio em balsas de borracha ("river rafting") e também expedições à selva amazônica. Na cidade também existe vida noturna agitada. Lá tem de tudo para todos. Pode-se dizer que Cusco é uma das "Mecas" do turismo.

Os "tours", já prontos, que as agências oferecem são os que percorrem o sítio arqueológico de Sacsaywaman, praticamente dentro da cidade (dá para se ir a pé) e o que percorre o Vale Sagrado (várias cidades e ruínas).

Há também outros sítios arqueológicos importantes que as agências não costumam ter "pacotes" prontos para visitá-los. Converse, em particular, com os guias das excursões para descobri-los. Eis aqui alguns: Langlaquyu, Inkiltambo (antigo centro de cura) e Tipon (agricultura / irrigação).

A praça principal é a Plaza de Armas. Nela encontram-se hotéis, agências de turismo, lanchonetes, restaurantes, lojas de artesanato, livrarias e lojas de roupas de agasalho. As calçadas em volta desta praça ficam dentro de pérgulas e cada pérgula tem um nome próprio. São chamadas de "Portais". São eles, no sentido horário: Portal de Carrizos, Portal de La Compañía, Portal del Comercio, Portal de Panes, Portal de Harinas, Portal de Carnes e Portal de Belén.

Há dois restaurantes vegetarianos no centro da cidade. O Govindas (Hare Krishna) fica na Calle Espateros 128 e o Acuarium na Calle Cuesta del Almirante 211. Ambas as ruas chegam à Plaza de Armas.

Há muita facilidade de câmbio nas ruas do centro da cidade, principalmente na Av. El Sol. As lojas e as agências aceitam indiferentemente as duas moedas (Soles e Dólares).

Em Cusco há também o Serviço de Proteção ao Turista. O endereço do escritório é: Portal de Carrizos, na Plaza de Armas, tel. 25-2974.

Há um número muito grande de lavanderias. Algumas são capazes de aprontar o serviço em até duas horas. O preço da lavagem de um quilo de roupa é de US\$ 0,90.

Há centenas de agências de turismo, hotéis e restaurantes. Há lojas que alugam todos os equipamentos de "trekking" (roupas, agasalhos, mochilas, barracas, sacos de dormir, mantas isolantes de forrar o chão, fogareiros, gás, panelas, bicicletas e outros equipamentos auxiliares).

Há hotéis de todas as categorias, desde os 5 estrelas até os 0,005 estrela.

O hotel do Albergue possui cozinha (precária). Fica próximo à Calle Procuradores (entrar nela e perguntar no final), bem próximo à Plaza de Armas.

Na Avenida El Sol fica o Correio principal, usar as caixas de correio no comércio no centro pode custar os olhos de sua cara.

A estação de trem para Machu Picchu é a Estación San Pedro e fica em frente ao Mercado Municipal (próximo à Plaza de Armas). A venda de passagens aí só acontece em horários determinados.

A estação de trem para Puno é a Estación Guanchar. Fica próxima ao final da Avenida El Sol. A venda de passagens aí também só acontece em horários determinados e a tarifa é milionária, prefira ir de jardineira.

Há muitas cabines para se fazer ligações internacionais por toda a cidade.

### **A TRILHA INCA**

A melhor época para se fazer a trilha é de abril a outubro, pois não há chuvas. Todavia, no final de fevereiro as chuvas já estão ficando escassas e é possível fazer o percurso. Tenha a mão uma capa de chuva do tipo "poncho", pois dá para cobrir a mochila. É possível alugá-la em Cusco.

A trilha em si é extremamente fácil de ser percorrida. Não existe nenhum obstáculo em todo o percurso. A grande dificuldade é a adaptação à altitude, que varia de pessoa para pessoa. Mesmo em caminhantes experientes as sensações provocadas pelo ar rarefeito fazem-se sentir.

Há trechos em terra (às vezes com um pouco de lama), trechos em cascalho, trechos em degraus (de pedra) e trechos pavimentados em pedra. O governo faz a sua manutenção freqüente, pois ela atrai turistas.

Existem locais apropriados para acampamentos, os quais têm nome e são sinalizados. É proibido acampar nas ruínas.

Há bastante água ao longo da trilha, mas é conveniente usar comprimidos para purificá-la.

Se você é do tipo comunicativo e quer fazer "mídia" com as crianças, leve uma certa quantidade de balas, doces ou chicletes. Elas vão sempre lhe perguntar se você tem algo para lhes dar.

Até se chegar ao passo de Warmiwañusca encontram-se casas de lavradores. Muitos deles oferecem-se para carregar as mochilas dos caminhantes ou alugar um cavalo para ajudá-lo a chegar até o passo. Depois do passo não se encontram mais habitações até se chegar a um hotel a duas horas de Machu Picchu.

A duas horas antes de se chegar a Machu Picchu existe um hotel do governo. Aí é possível tomar-se banho quente e fazer-se uma refeição. O custo de uma dormida é de US\$ 7,00. Junto ao hotel existe uma área de

"camping", a última antes de se chegar a Machu Picchu. Junto ao hotel existe um museu da fauna local, da Universidade de Cusco. Bem próximo do hotel existe um grande sítio arqueológico - Wiñaywayna.

### **MACETES PARA A TRILHA**

Para fazer a Trilha Inca, alugue um saco de dormir de plumas, pois é mais leve. Se você for fazer a trilha com uma agência, verifique qual o tipo de saco de dormir que ela tem para fornecer, no caso de você ter de transportá-lo, e alugue o de penas em outro lugar, se necessário.

Leve lanterna, principalmente se for fazer a trilha por sua conta.

Procure levar a menor quantidade de roupas e objetos possível. Você vai ficar sem tomar banho durante todo o percurso (não se preocupe, faz frio e o seu corpo vai funcionar de outra maneira) e não há necessidade de coisas supérfluas. Qualquer peso desnecessário vai atrapalhar muito o seu desempenho. Lembre-se que o fato de já estar adaptado à altitude não significa que você tem o mesmo desempenho físico que no Brasil. Para você ter o mesmo desempenho seria necessário um período muito longo de adaptação. Basta você levar uma muda de roupa para trocar em Aguas Calientes.

Uma forma de aliviar peso é não levar excessos de líquidos ou cremes. Por exemplo, se você levar protetor solar, leve um frasco que já esteja no final. O mesmo se aplica à pasta de dentes e ao sabonete (de pouquinho em pouquinho se forma um quilo).

Para fazer a Trilha Inca, consiga no mato um bastão de comprimento igual à sua altura. A caminhada fica muito mais fácil, pois com o bastão você aproveita a força dos braços para caminhar, o que é muito útil nas escadarias quase infinitas que você encontra. Ele lhe dá um bom descanso para os joelhos além de aumentar o seu equilíbrio em muitas situações.

Faça a Trilha Inca usando botas de caminhada. Tenha na bagagem meias de lã.

Depois de Phuyupatamarca você encontra uma gruta muito grande. Dá até para armar a barraca dentro dela, porém não há água nas proximidades. Abasteça-se de água em Phuyupatamarca.

Chegando em Machu Picchu, se tiver pouco tempo para aí permanecer, não vá ao local chamado "Puente Inca". Você vai perder pelo menos 50 minutos visitando um lugar que não tem nada interessante. É preferível gastar este tempo num banho morno em Aguas Calientes.

Leve sua roupa de banho para poder ir relaxar nas piscinas térmicas de Aguas Calientes. Se esquecer, não se preocupe. No caminho das piscinas, é possível alugar-se roupa de banho e toalha. Neste mesmo caminho há um restaurante vegetariano - Govindas - filial do de Cusco.

Se você fizer a trilha por sua própria conta saiba que é necessário pagar um ingresso (US\$ 17,00). Ele é pago no início (se você começar pelo km 88). Se você começar por Chilca pode ser que encontre um policial uniformizado que irá lhe pedir o comprovante (e lhe cobrar, caso você não o tenha). Se não encontrar o policial, pode pagar o ingresso no hotel. Se não pagar no hotel, terá de pagar ao chegar em Machu Picchu. Do pagamento você não escapa.

Leve uma cópia xerox do seu passaporte, pois no sítio arqueológico de Machu Picchu você será obrigado a se identificar, além de mostrar o comprovante de pagamento de ingresso à trilha.

## **PREPARAÇÃO NO BRASIL**

### **7.1 Documentação**

É necessário possuir passaporte. Telefone para os consulados (veja adiante em 7.2) para saber se é necessário obter permissão de ingresso (VISA) e também se é necessário algum tipo de vacina.

Mesmo não havendo necessidade de autorização de entrada no país (VISA) o passaporte é a sua carteira de identidade internacional.

Se você pretende alugar carro, leve também a sua carteira de motorista e seu cartão de crédito internacional.

### **7.2 Consulados no Rio de Janeiro**

Procure nos consulados obter folhetos com informações turísticas atualizadas.

- Bolívia - Av. Rui Barbosa, 664 - apt. 101 - tels. 551 1796 e 551 2395 - das 09:00 às 13:00.

- Chile - Praia do Flamengo, 344 - apt. 701 - tel. 552 5349 - das 08:30 às 16:30.

- Equador - Av. N. Sra. Copacabana, 788 - sala 801 - tels. 235 6695 e 235 6337.

- Peru - Av. Rui Barbosa, 314 - 20 and. - tel. 551 9596 - das 09:00 às 12:30 e 14:00 às 16:00.

### **7.3 Cadernos de Turismo**

Os jornais de grande porte do Rio de Janeiro e de São Paulo publicam semanalmente um caderno de turismo. Examine-os porque costumam sair "dicas" atualizadas. Até a Gazeta Mercantil publica nas terças-feiras um caderno de turismo.

### **7.4 Companhias Aéreas**

- Lloyd Aéreo Boliviano - 220 9548 e 220 9948

- Aero Peru - 210 3124

- Lan Chile - 220 9722 e 220 9875

### **7.5 Economias Possíveis**

Conforme a época do ano (alta ou baixa temporada), as passagens aéreas para um mesmo local, tem preços diferentes. São mais caras nas altas temporadas. Os períodos são:

altas	de 10 de dezembro a 5 de março e	de 25 de junho a 25 de julho
baixas	de 06 de março a 24 de junho e	de 26 de julho a 09 de dezembro

As agências vendem passagens a preços mais baratos do que as próprias companhias aéreas. Para a Bolívia, consulte a H. B. Tour (N. S. Copacabana, 583 / 304 - tels. 255 2767 e 255 1817) ou a Executive Travel (Av. Almirante Barroso, 6 - tels. 262 7665, 262 2387 e 262 0912).

Pergunte também, na própria companhia aérea, quais são as agências que mais trabalham com ela (a companhia não se nega a dar esta informação porque para ela é indiferente se você compra a passagem diretamente com ela ou através de um intermediário).

Se você pretende ir a várias cidades (muito distantes umas das outras), num mesmo país, verifique se a companhia aérea deste país tem o sistema de "air pass" (uma modalidade de passe aéreo que só é vendido fora do país onde são realizados os vôos).

Procure filiar-se à Federação dos Albergues da Juventude. A anuidade custa US\$ 25,00 e começa a contar no mês da sua inscrição. No Rio de Janeiro o escritório fica na Rua da Assembléia 10 - sala 1211 - tel. 531 1943. Há outros endereços. Informe-se. Em Niterói há uma banca de inscrições no Plaza Shopping, perto das "barcas".

Alguns artigos e serviços que são mais baratos na Bolívia e no Peru:

- a) filmes coloridos;
- b) revelações e cópias de filmes;
- c) pilhas de lanterna;
- d) agasalhos;
- e) lavagem de roupa.

### **SAÚDE E BEM-ESTAR**

Antes de sair do Brasil é conveniente vacinar-se contra febre amarela (vale por 10 anos) e contra tétano, não se esqueça de trocar nos postos da vigilância sanitária o seu comprovante de vacinação.

Leve também algum remédio para diarreia, pois seu organismo pode estranhar alguma comida típica.

Leve remédio para purificar água - Clor-In - ou água sanitária (3 gotas/litro), pois nem todas as fontes de água na trilha são isentas de contaminação.

Protetor solar é útil porque o sol de montanha é muito forte. Também é útil manteiga de cacau para os lábios.

Quando se chega de repente (de avião) a um lugar tão alto como La Paz (aprox. 4000 msnm) ou Cusco (aprox. 3.400 msnm) é comum aparecer uma sensação de tonteira e, eventualmente, um ligeiro mal-estar que, na região, é chamado de "soroche". É necessário um certo período para adaptação, o qual pode variar de dois dias até uma semana, conforme as condições fisiológicas de cada pessoa e da sua idade. Quanto maior a idade maior a influência da altitude.

O tempo mais comum de adaptação é de três dias. É importante que no primeiro dia você coma pouco e que a comida seja bem leve (uma canja ou uma sopa). É desaconselhado também a ingestão de qualquer bebida alcoólica. É aconselhado tomar-se chá de coca (mate de coca, como dizem) para ajudar a adaptação à altitude. É uma bebida agradável, digestiva e não tem nenhum efeito colateral.

Se precisar, procure nas farmácias em La Paz ou Cusco algum remédio para o "soroche", o mais conhecido chama-se Sorojche Pill, cerca de 50 centavos de dólar por pílula, tomar uma cápsula de 8 em 8 horas.

## **DICAS GERAIS**

### **9.1 Facilidades de Câmbio**

Nas cidades turísticas da Bolívia e do Peru há bastante facilidade de câmbio. Geralmente o comércio aceita as duas moedas - a nacional (Bolivianos ou Soles) e o Dólar. É comum encontrar-se cambistas no meio da rua (em alguns lugares uma multidão deles). As variações de cotação entre as casas de câmbio e os cambistas de rua são muito pequenas mas é bom verificar o valor mais vantajoso antes de fazer a troca de moeda.

### **9.2 Taxas**

Na Bolívia e no Peru, paga-se um imposto para viagens aéreas. Este imposto é pago nos aeroportos, depois que se recebe a ficha de embarque (um adesivo é colado pelo banco na ficha de embarque). Para viagens internacionais o valor do imposto é de US\$ 20,00. Para viagens no próprio país o valor é um pouco menor.

Em qualquer sítio arqueológico ou museu paga-se ingresso que custa geralmente US\$ 1,00.

### **9.3 Transportes Terrestres**

Todos os percursos terrestres podem ser feitos de ônibus comuns (públicos) ou, em alguns casos, também de trem. Para maior comodidade e grande economia de tempo é aconselhável utilizar ônibus de turismo (compram-se as passagens nas agências de turismo). A diferença de preço entre os dois tipos de ônibus não é significativa.

Os táxis, tanto na Bolívia como no Peru não possuem taxímetro.

#### **9.4 Comunicações Telefônicas**

É muito fácil telefonar-se para o Brasil, tanto da Bolívia como do Peru. Há uma grande número de telefones públicos a partir dos quais se pode fazer ligações internacionais.

Ao iniciar a discagem, dê um tempo de aproximadamente 3 segundos depois de discar 0055. Se você discar o número rapidamente, pode não entrar o código internacional.

O Código DDI do Peru é 51. O código regional de Cusco é 84. Para ligar do Brasil para Cusco, por exemplo, discariamos 00 51 84 xx xx xx.

O Código DDI da Bolívia é 591. O código regional de La Paz é 2. Para ligar do Brasil para La Paz, por exemplo, discariamos 00591 2 xx xx xx.

#### **9.5 Recados em Cusco**

Em Cusco o restaurante Victor & Victoria (Calle Tigre 130) possui um mural de recados. Uma das utilidades dele é você poder deixar uma mensagem presa nele, para alguém que vai chegar alguns dias depois de você já ter deixado a cidade.

#### **9.6 Confusão na Pronúncia**

Na língua castelhana a pronúncia das letras "b" e "v" é, aproximadamente, invertida em relação à nossa pronúncia e isto causa muita confusão quando você precisa soletrar um nome. Os bolivianos resolveram este problema com um macete. Quando você precisar soletrar estas letras diga:

bê chica para o "v"

bê grande para o "B"

#### **9.7 Alternativa de Chegada a Cusco**

O aeroporto de Cusco é internacional. Há vôos diretos para La Paz.

#### **9.8 Alternativa de Ida a Machu Picchu**

Pode-se ir a Machu Picchu de Helicóptero. São 25 minutos de vôo. Na Plaza de Armas há agências que trabalham com esta alternativa.

#### **9.9 Guarda de Malas e Volumes**

Em geral, os hotéis tanto na Bolívia como no Peru fazem a gentileza de guardar suas malas, sem cobrar nada, enquanto você faz uma pequena viagem. Você pode, por exemplo, fechar sua conta, fazer a Trilha Inca e depois pegar suas malas no hotel.

#### **9.10 Proteção ao Turista no Peru**

No Peru existe o Serviço de Protección Al Turista (SPT) . Ele visa atender os turistas nos casos de descumprimentos contratuais por parte de agências de turismo, hotéis companhias aéreas, restaurantes, ou preços excessivos no comércio, ou situações irregulares em alfândegas, problemas

com policiais ou perda ou furto de documentos. O serviço funciona durante 24 horas por dia. É um

órgão do Instituto Nacional de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propriedad Intelectual (INDECOPI). Para entrar em contato use os seguintes telefones/FAX:

. se estiver em Lima 224 7888.

. se estiver fora de Lima 01 224 7888; ou 0800-4-2579

(\*) .

(\*) não acessível de telefone público

Também há o endereço da INTERNET: postmaster @ indecopi gob.pe

### **9.11 Calendários Festivos Locais**

Se estiver com tempo, vá à Oficina de Información Turística local para informar-se a respeito do calendário das festividades locais. Pode ser que haja alguma festa importante acontecendo no seu período de permanência na região.

### **9.12 Fuso Horário**

Na Bolívia a hora legal é atrasada de uma hora em relação à hora do Rio de Janeiro. No Peru a hora legal é atrasada de duas horas em relação à hora do Rio de Janeiro. Durante o horário de verão aqui no Brasil essas diferenças crescem de mais uma hora (duas horas para a Bolívia e três horas para o Peru).

## **COMUNICAÇÃO COM OUTROS TURISTAS**

Você vai encontrar turistas de todas as partes do mundo, muitos dos quais vão querer saber informações sobre o nosso país. É útil levar um mapa rodoviário do Brasil e alguns postais nossos. Isto ajuda a dar informações precisas e também a divulgar nossas belezas.

Se houver tempo, procure entrar num curso de espanhol. É uma língua muito fácil de ser aprendida. Não é necessário tornar-se um "Ph D" em língua espanhola. Algumas semanas de aula já lhe dão o entendimento básico do idioma (vocabulário e conjugação dos verbos mais usuais). Depois você vai aprendendo naturalmente à medida que o passeio transcorre. O ato de desfrutar é muito maior quando se conhece um pouco do idioma local.

Em Cusco é possível fazer-se um curso rápido de espanhol pagando-se US\$ 1,50 por hora de aula, no Excel Language Center (veja endereço em 12.2).

## **CURIOSIDADES**

Machu Picchu é um nome moderno, dado a uma cidade cujo nome verdadeiro ninguém sabe. Este sítio arqueológico foi abandonado pelos seus habitantes e os espanhóis não chegaram a conhecê-lo. O significado de Machu

Picchu é "montanha velha". Este nome foi dado por um cientista americano - Hiram Bingham - ao encontrar o local em 1911.

Em algumas cidades do Peru (em Lima, por exemplo) nas ruas e avenidas as quadras também são designadas por números. Isto facilita enormemente a localização das ruas transversais a uma determinada rua conhecida. Por exemplo, a Av. Casemiro Ulloa é transversal à Av. Benavides, entre as quadras 8 e 9.

As ruas de Puno em geral são chamadas de jr. (jirón), que significa rua estreita.

No Peru os nomes das pessoas tem a seqüência de formação diferente da nossa. É assim:

[nome] [sobrenome do pai] [sobrenome da mãe]

Nos Andes existem os "microclimas", fortes variações climáticas em locais próximos. Exemplo: A duas horas a pé de Machu Picchu (no hotel existente na trilha - Wiñaywayna), quase na mesma altitude, temos uma temperatura bem mais fria.

O lago Titicaca é o mais alto do mundo (3815 m.s.n.m.). Sua água, em pontos distantes da margem, pode ser bebida. Suas dimensões extremas, em números redondos são 160 km x 60 km. Como ele pertence ao Peru e à Bolívia, os peruanos costumam dizer que "titi" é do Peru e "caca" (cocô) é da Bolívia.

A designação "criollo" significa descendente dos antigos índios da terra.

Inca era o nome do chefe supremo. Por analogia (de forma incorreta) os historiadores estenderam o nome ao povo que ele governava. O Inca casava-se com a sua irmã.

No povo Inca havia alguns costumes bastantes avançados. Havia uma preocupação muito grande para que todas as crianças tivessem pais para criá-las. Antes de haver um casamento o casal vivia junto (com todas as obrigações conjugais) durante dois anos. Terminado este tempo, se quisessem, poderiam pedir permissão para casar. Também poderiam interromper a experiência em qualquer época, caso ela não estivesse dando certo. Durante a tempo de experiência a mulher tomava chás anticoncepcionais.

Os Incas não possuíam escrita. A comunicação visual era feita por meio de cordéis coloridos, de tamanhos diferentes, paralelos, nos quais eram feitos nós.

Os Incas cultivavam as encostas das montanhas empregando sistemas de terraços (grandes degraus), revestidos de pedra. Iste sistema protegia as encostas das montanhas da erosão das chuvas. Estas construções existem até hoje.

Os Incas sabiam desidrar batatas (há inúmeros tipos na região) e outros vegetais (isto é feito até hoje). A vantagem deste processo é que grandes quantidades de alimentos podiam ser armazenadas nos "tambos". Estes alimentos eram então redistribuídos à população, posteriormente, nos períodos de escassez.

Tambo é uma palavra Quéchuá que significa local de armazenamento ou de descanso e, modernamente, mercado. Às vezes aparece como sufixo em algumas palavras, como por exemplo, Ollantaytambo (cidade).

Aqui estão algumas palavras em Quéchuá que você vai ouvir muito:

INTI [inti] - sol, o deus sol.

PACHAMAMA [pathamama] - terra, a mãe terra, a deusa terra (de onde vem todas as coisas que nos mantêm vivos).

QUILLA [quilha] - lua.

MAYU [maíú] - rio

RUMI [rumi] - pedra

A maior festa de Cusco é a Inti Raymi a festa do deus Sol que acontece dia 24 de junho. Nesta ocasião não se encontram vagas nos hotéis de Cusco. É necessário fazer-se reserva com muita antecedência.

Na região de Cusco fala-se Espanhol e Quéchuá. Os discursos cívicos são feitos nas duas línguas.

Na região de La Paz fala-se Espanhol e Aymara. Há emissoras de rádio que, de manhã cedo cedo, fazem transmissões em Aymara.

Tanto o Quéchuá como o Aymara possuem declinações.

Cusco tem, aproximadamente, a mesma latitude de Salvador, no Brasil.

Quando se entra em Copacabana, vindo do Peru, há necessidade de se pagar ingresso (US\$ 0,20).

A coca é uma planta medicinal que tem larga utilização na medicina popular. Em todas as partes é possível tomar-se um mate de coca, como aqui se toma um cafezinho (e ninguém fica "doidão"). Há outras coisas por trás da campanha contra a coca.

Lhamas, alpacas e vicunhas são animais parecidos. Eles vivem, em estado natural, a partir da altitude de 4 000 m. Todos os três fornecem lã sendo a mais suave (e mais cara) a de vicunha e a mais grosseira a de lhama. Os lhamas também podem ser utilizados como animais de carga, mas as alpacas e a vicunhas não. Uma característica comum a esses animais é que se eles se sentem incomodados por alguém eles lhes cospem em cima.

Paul Simon viveu em Urubamba.

Ao visitar os sítios arqueológicos, tenha sempre na sua bagagem alguns objetos úteis de pouco valor (canetas, pequenos cadernos ou balas

por exemplo), pois podem surgir crianças ou até mesmo adultos dispostos a fazer algum tipo de troca. É bem mais emocionante do que comprar.

Na Bolívia e no Peru muitas lojas fecham para o almoço (às vezes das 12:00 às 15:00).

Em La Paz, na Calle Eloy Salmón encontram-se aparelhos eletrônicos, relógios e máquinas fotográficas a preços de Nova Iorque (ela fica perto da Calle Sagarnaga).

## **ENDEREÇOS ÚTEIS**

### **12.1 Em La Paz**

- Hotel Sagarnaga - Calle Sagarnaga 328 - tels. 35 02 52, 34 03 56, 37 53 74.

- Imperial - Restaurant Vegetariano - Calle Sagarnaga 213 (Galeria Comercial Chuquiago).

- Lila Vatty - Restaurante Vegetariano - Calle Santa Cruz, 266 - 1o andar.

- Clube Andino Boliviano (alpinismo) - Calle Mexico 1638.

- Diana Tours - Calle Sagarnaga 328 - tels. 35 02 52, 34 03 56, 37 53 74 (faz viagens para Copacabana / Puno / Cusco - fica no térreo do hotel Sagarnaga).

- Daygui Tours - Agência de turismo / aluguel de equipamentos / escaladas / trekkings Calle Sagarnaga, 213 - tels. 39 03 33 / 32 88 17 / FAX 591 2 39 03 33.

- TURISBUS - Agência de turismo / escaladas / trekkings longos Calle Illampu, 702 - tels. 36 95 42 / 32 53 48 / FAX 591 2 37 55 32

- COMBITOURS - Agência de turismo Calle Illampu, 734 - tels. 36 78 96 / 37 53 78 / FAX 591 2 36 47 12

### **12.2 Em Cusco**

- Restaurant Vegetariano Govinda - Calle Espaderos, 128 - tel. 25 27 23.

- Acuarium Restaurant Vegetariano - Calle Cuesta del Almirante 211.

- Victor Victoria Restaurant - Calle Tigre 130 (tem mural de recados).

- Expediciones Vilca - Agencia de Viajes y Turismo (aluguel de equipamentos) - Cuesta Amargura 101, esquina com Saphi (que é a continuação da Plateros).

- Continental Tours (Trilha Inca e outros) Calle Plateros, 329 - tels. 23 69 19 / 24 02 17 FAX (84) 23 27 80.

- Camping Desportes (material de camping e de escalada) Av. El Sol 346, Centro Comercial Ollanta, loja 118 - 1o andar - tel. / FAX 23 99 82.

- El Caminante (material de camping e de escalada) - Calle San Andres, 273 - Centro Comercial Cusco, loja 2 - 2o andar - tel. 23 96 17 / FAX 23 99 82.

- Area Sport (agasalhos pesados, mochilas, consertos de mochilas, sacos de dormir e outros) Av. El Sol 346, Centro Comercial Ollanta, loja 214 - 2o andar - tel. 23 26 59 / FAX 22 16 32.

- Language Center - Calle Cruz Verde, 336 - tel. / FAX 23 22 72.

## **RECOMENDAÇÕES**

É possível que haja ressecamento de seu nariz, compre NAZOL na farmácia que resolve.

Se estiver viajando de avião, é necessário reconfirmar as datas dos vôos 72 horas antes dos mesmos.

Viajando de avião não leve na sua bagagem de mão facas, canivetes e o seu fumo para mascar. Podem acontecer problemas na revista. Coloque-os na bagagem que é despachada.

As companhias aéreas pedem que em vôos internacionais se chegue nos aeroportos com duas horas de antecedência em relação ao horário do vôo. Caso esteja acontecendo alguma agitação política no país é aconselhável chegar-se ainda mais cedo, devido aos procedimentos adicionais de segurança que são adotados nestas ocasiões.

Leve consigo algumas cópias xerox do passaporte (bastam as páginas do número e da fotografia). Quando você estiver andando pela rua, deixe o passaporte no hotel. Além disso, algumas companhias aéreas dão descontos para turistas, mas é preciso deixar uma cópia do passaporte (para a companhia provar que a passagem foi vendida a um estrangeiro).

É bom possuir um despertador. Muitas vezes o sistema de chamadas dos hotéis falha.

É bom levar uma corrente fina (um metro) e alguns cadeados. Eles podem ser úteis em muitas situações.

É útil possuir um jaleco do tipo "fotógrafo". Ele é cheio de bolsos e lhe dá grande versatilidade nos momentos de "check-in", passagens pelas alfândegas, balcões de imigração e no turismo pela cidade.

**Conselho para turista gringo:** Se possível, leia um livro-revista (60 páginas) para adolescentes que conta de forma resumida e ilustrada a história do império Inca. Vale a pena conhecer um pouco da história, pois fica muito mais fácil compreender as explicações dos guias de turismo, durante as excursões locais, tanto na Bolívia como no Peru. Seu nome é: Os Incas, de C.A. Burland. Edições Melhoramentos, coleção Povos do Passado. Quanto mais você levar, mais você vai trazer.

**Conselho para quem quer saber das coisas:** estude história da América na faculdade, pense por vc. Mesmo e leia **Os Incas** de Garcillaso de La Vega (disponível em [www.cervantesvirtual.com](http://www.cervantesvirtual.com)).

**Conselho para quem não gosta de história:** não vá para Machu Picchu, vá para a Disney, é mais ensolarada.

Mudando de país, tenha sempre na carteira cédulas de Dólar de pequeno valor (US\$ 1,00 e US\$ 5,00).

Nas cidades grandes, tome todos os cuidados que um turista deve tomar no Rio de Janeiro.

## **DICAS FORA DA ROTA**

### **14.1 Outras Rotas de Vôos**

Há quatro companhias aéreas grandes fazendo a linha Lima-Cusco. Há também uma outra companhia pequena mas seus horários de vôos não são confiáveis. O preço da passagem (para estrangeiros) é de US\$ 65,00 (há ainda o imposto de viagem que é de US\$ 18,00). Os horários dos vôos saindo de Lima são:

Aero Peru 06:00 09:30

Aero Continente 08:30 10:30

Americana 06:00 09:15 10:00

Faucett 06:30

### **14.2 Informações Sobre Vôos**

No Peru, a revista equivalente ao nosso PANROTAS é a TRÁFICO - DIRECTORIO INFORMATIVO MENSUEL DE TRANSPORTE Y TURISMO. Se precisar de informações sobre vôos, consulte-o.

### **14.3 Aeroporto Internacional de Lima**

O estacionamento do aeroporto de Lima é cercado e paga-se pedágio para ingressar nele.

É possível tomar-se táxis comuns dentro do estacionamento do aeroporto. Ao combinar o preço (não existem taxímetros) pergunte antes de entrar no taxi se o pedágio (peaje [pearre]) está incluído.

Existe também a possibilidade de tomar taxi fora do estacionamento do aeroporto. Se você estiver com pouca bagagem isto é viável.

### **14.4 Despesas em Lima**

Em Lima o custo de alimentação é mais caro do que no Rio. Aos preços das refeições é acrescentado 18 % de IGV (Impuesto Gubernamental de Ventas). Este imposto é aplicado a qualquer venda.

## **PREVISÃO DE GASTOS**

Passagem aérea de Campo Grande - La Paz - ida e volta (alta estação)  
US\$ 400,00.

Diária de hotel em La Paz US\$ 10,00.  
 Refeição em La Paz US\$ 2,00.  
 Excursão (distante) em La Paz (1 dia) US\$ 14,00.  
 Ingresso em museu ou sítio arqueológico US\$ 1,00.  
 Aluguel semanal de veículo (4x4) US\$ 400,00.  
 Ônibus de turismo La Paz-Copacabana US\$ 10,00.  
 Hotel em Copacabana US\$ 7,00.  
 Refeição em Copacabana US\$ 5,00.  
 Passeio às ilhas em Copacabana US\$ 7,00.  
 Ingresso em ilha ou sítio arqueológico US\$ 1,00.  
 Ônibus de turismo Copacabana-Puno US\$ 8,00.  
 Hotel em Puno US\$ 10,00.  
 Passeio às ilhas em Puno US\$ 7,00.  
 Ingresso em ilha ou sítio arqueológico US\$ 1,00.  
 Excursão (distante) em Puno (1 dia) US\$ 14,00.  
 Ônibus de turismo Puno-Cusco US\$ 15,00.  
 Avião Juliaca-Cusco US\$ 50,00.  
 Hotel em Cusco US\$ 10,00.  
 Refeição em Cusco US\$ 8,00  
 Excursão local US\$ 10,00  
 Ingresso em museu ou sítio arqueológico US\$ 1,00.  
 Trilha Inca por agência (inclui o ingresso) US\$ 70,00  
 Ingresso para a Trilha Inca US\$ 17,00  
 Acompanhante contratado (p/ Trilha Inca) US\$ 25,00  
 Aluguel de barraca (cada dia) US\$ 2,00  
 Aluguel de fogareiro (cada dia) US\$ 2,00  
 Aluguel de saco de dormir (cada dia) US\$ 2,00  
 Passagem de trem para Machu Picchu US\$ 68,00 (categoria mochileiro)

Você ainda pode reduzir estes preços se procurar hospedar-se em pousadas ou hotéis de categoria muito simples e também se viajar sempre de ônibus públicos (mais lentos).

### **RECOMENDAÇÕES**

Numa viagem internacional sempre se vê coisas muito diferentes das da nossa terra. Algumas causam espanto, outras aborrecem. O importante é não perder o bom-humor quando alguma insanidade acontece.

Você pode estar chegando num aeroporto, em trânsito, vai dormir na cidade por conta da companhia aérea, não sabe em que hotel, e não há nenhum funcionário da companhia aérea para recebê-lo. Tenha paciência, procure, que você vai acabar encontrando. Mas faça logo isto, porque você também

pode perder a condução da companhia aérea que o levaria até o hotel e então o funcionário lhe diz que você tem de ir por sua própria conta.

Você pode chegar num aeroporto internacional às 17:00 horas de um domingo e encontrar a única casa de câmbio fechada (La Paz). Daí a importância de se possuir notas pequenas de Dólares.

A Bolívia possui duas capitais. Em La Paz, a maior das duas e mais ativa economicamente, ficam os poderes executivo e legislativo. O poder judiciário fica em Sucre (Antigamente Chuquisaca e Charcas).

Em Cusco você pode ter a noção exata do que a civilização cristã e europeia foi capaz de fazer: destruir uma cultura milenar altamente desenvolvida. Os Incas não conheciam a pólvora, mas em compensação, cortavam rochas como se corta hoje, queijo.

O quínuia é um cereal andino muito nutritivo. Dá muita força física. Os espanhóis perceberam isso e, como estratégia de dominação, proibiram o seu plantio.

#### **OUTRAS DICAS**

Se você tem tempo, uma outra alternativa para adaptar-se à altitude é chegar por Sucre, que está a pouco mais de 2000 m.s.n.m. Pode-se chegar diretamente de avião ou de ônibus, vindo de Santa Cruz de La Sierra, por estrada asfaltada.

De Sucre então você toma outro ônibus para La Paz, que está perto dos 4000 m.s.n.m.. Assim não acontece um "choque".

#### **Viajando somente por terra**

Para quem pretende fazer o percurso todo por terra é necessário ir até Corumbá (Mato Grosso do Sul). De lá se vai de táxi (10 minutos) ou de ônibus (pega-se em frente à rodoviária de Corumbá, desce no terminal de transbordo e depois pega a linha fronteira) até Puerto Quijaro - cidade fronteira da Bolívia - de onde saem os trens para Santa Cruz de La Sierra.

É necessário que você esteja de posse do seu passaporte e o certificado internacional de vacinação contra febre amarela.

Há três categorias de trens - do popular (segunda classe) ao luxo (pullman, super-pullman, semi-cama e cama). O preço da mais cara era de US\$ 25,00 em janeiro de 2001. A categoria popular não é recomendada.

Para quem tem os dias de viagem limitados, a opção trem é um pouco incerta - quedas de barreiras na via férrea podem paralisar a circulação dos trens por alguns dias. Para quem tem tempo livre, é possível aguardar, em hotel próximo à estação, o restabelecimento da circulação dos trens.

Bilhetes de passagem são vendidos nas estações com antecedência de alguns dias para não correr o risco de ficar sem ou com cambistas (larápios

que furam fila e querem levar vantagem em cima dos turistas, tipo de gente que só há na Bolívia, no Brasil não há gente assim...).

Caso haja interrupção na circulação dos trens e você não tenha tempo de esperar a normalização do tráfego é possível pegar um avião em Puerto Suarez (cidade que também fica próxima de Puerto Quijaro) e ir até Santa Cruz de La Sierra, Cochabamba (com conexão em Santa Cruz de La Sierra) ou até mesmo La Paz. Até Santa Cruz o bilhete aéreo custa aproximadamente US\$70,00 e até Cochabamba US\$100,00.

Se a sua opção for a de ir somente até Santa Cruz de La Sierra, nesta cidade você poderá tomar um ônibus para La Paz. A rodovia de Santa Cruz de La Sierra até La Paz é asfaltada.

Em Cochabamba começa a subida da Cordilheira dos Andes. Lembre-se de que La Paz está a quase 4.000 metros de altitude e existe a necessidade do corpo se adaptar à altitude.

#### LISTA DOS ARGONAUTAS

	NOME	PASSAPORTE	V <sup>1</sup>	CONTATO	L <sup>2</sup>	G <sup>3</sup>
1.	ANNA CAROLINA BLUMA MARQUES					
2.	CARLOS AUGUSTO FERREIRA DE OLIVEIRA					
3.	DIONÍSIA JURKEVICZ FLEURI					
4.	GISELA DE MOURA BLUMA MARQUES					
5.	GLEUCY MACHADO RESENDE DOS REIS					
6.	INARA SOUZA DA SILVA					
7.	JAKSON FRANCO MARTINS					
8.	JOSÉ ROBERTO DE SOUZA FREIRE					
9.	LAERCIO JACOMELLI					
10.	LAERTE AMILCAR VIERIRA VELASQUES					
11.	LIDIANE APARECIDA SOUZA DA SILVA					
12.	MAINEIDE VANUTTO VELASQUES					
13.	MARCIA FARIAS SCATENA					
14.	MARIA REGINA BONATTO					
15.	NEIMAR MACHADO DE SOUSA					
16.	REINALDO MATIAS FLEURI					
17.	ROSANGELA GUZZO DE SOUZA FREIRE					
18.	SILVIA MARIA SANTOS MARTINS					
19.	SIMONE TEIXEIRA DE SOUZA					
20.	VALDETE DE BARROS MARTINS					
21.	VITOR HUGO DE ARAUJO VARGAS					

<sup>1</sup> Vacina Febre Amarela.

<sup>2</sup> Bilhete LAB.

<sup>3</sup> Bilhete GOL.

## PASSEIOS

Ruínas de Tiwanaku, Copacabana, Lago Titicaca, City Tour, Igreja de São Francisco, Catedral Nossa Senhora da Paz, Palácio do Governo, Museu da Coca.

Samaipata

Vale Sagrado do Incas - Urubamba/Pisac

Olhantaytambo - Olhantaytambo

Complexo Arqueológico de Machu Picchu - Águas Calientes

Museu do Sítio - Águas Calientes

Águas Termais - Águas Calientes

Museu Inka - Cuzco

Centro Cuzco de Arte Nativa - Cuzco

Museu do Korikancha - Cuzco

Casa Garcilazgo de la Vega - Cuzco

Igreja de São Brás - Cuzco

Igreja de São Cristóvão - Palácio do rei Atahualpa - Cuzco

Museu do Arcebispado - Palácio do rei Inca Roca - Cuzco

Centro de Investigações Arqueológicas Museu Regional - Samaipata (5

Bs)

## RESTAURANTES

- Restaurant Colonial, Av. 16 de julho, s/n - Copacabana

- The Pot Colonial - La Paz

- Land Haus [www.samaipata-landhaus.com](http://www.samaipata-landhaus.com) [landhaus@cotas.com.bo](mailto:landhaus@cotas.com.bo) 944-6257 ou 944-6033 tem cafeteria, quartos, - Samaipata

- Casa del Kamba - Santa Cruz de la Sierra

## HOTÉIS

- Copacabana Hotel (\*\*\*) Rua Juni, 217 fone 00591-3-3-362770 ou 3-32-1843, [hotelcopacabanasz@hotmail.com](mailto:hotelcopacabanasz@hotmail.com) - Santa Cruz de La Sierra

- Inka's Dream (\*\*\*) rua colla calle 310 - 312 51 84 221521 51 84 9704610 (contato luis gerente e dona dina proprietária) [reservainkasdream@hotmail.com](mailto:reservainkasdream@hotmail.com) [WWW.inkasdreamhostal.com](http://WWW.inkasdreamhostal.com) - Cuzco

- Monarca (\*\*\*) - Cuzco

- Rosário (\*\*\*) - La Paz

- Rosário del Lago (\*\*\*) - Copacabana

- Los Andes [fvelasquez@entelnet.bo](mailto:fvelasquez@entelnet.bo) - av. Busch entre 16 de julio y Costanera - 00 591 2 8622103 010-2-28622103 - Copacabana

## ARTE CUSQUENHA

- David Chaves Galdos - calle inka roka 480 com hatunrumiyoc

084-270012 084 9713777 [davidgaldos@yahoo.es](mailto:davidgaldos@yahoo.es) - Cusco

- César Augusto. Rua Hatun Rummyoc, 120 esquina Choquechaca Fone: 263822 - San Blas - Cusco

### **PRATARIA**

- Marleny Gutierrez de Andrade y esposo 255348 9958869 9637956 - Av. Asociación D-7-B Huancaro 1 Cuadra Mercado Virgen Asunta - Cusco - Peru

### **TRANSPORTE**

- Sindicato dos transportes expreso Samaipata  
944-6133 944-6850 av Omar Chávez Ortiz, 1147 esq soliz de olguin  
333-5067 santa cruz de La sierra

- Federico 731-37407 van e ônibus - Santa Cruz de La Sierra

- Iver 704-55180 van e ônibus - Santa Cruz de La Sierra

- Bismarck 708-74660 van e ônibus - Santa Cruz de La Sierra

- Juan de Dios Andrade y esposa 255348 9958869 9637956 - Cusco

### **UNIVERSIDADE NACIONAL SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO**

- Marco villasante llerena av de La cultura 733 primer piso  
biblioteca central Fone: 232398 ramal 1016 [marvilla@qenqo.rcp.net.pe](mailto:marvilla@qenqo.rcp.net.pe)

### **O QUE COMER**

Truta do lago Titicaca (a La plancha, AL ajo, etc.);

Peixe rei do Lago Titicaca

Ceviche de peixe

Cuy al horno (porquinho da índia, uma iguaria local)

Carne de llama

Saltenha (salgado nacional da Bolívia)

Milho cozido com queijo(milho gigante verde cozido com queso)

Arroz chaufa (espécie e yaquimeshi local)

Alfajor (sobremesa)

Chá de Coca