

# Arlivre Informação

## Peru

### Trilhando caminhos incas

De 5 de Agosto de 2007 até 19, 23 ou 26 de Agosto de 2007

O CAAL irá este ano percorrer paisagens e caminhos de um país outrora povoado pelos incas.

O programa base é de 15 dias a que podem ser acrescentadas uma ou duas opções, conforme a disponibilidade de cada companheiro.

### Programa Base

Comum a todos, levar-nos-á a:

- Conhecer a **Reserva Nacional de Paracas** e, em especial, as Ilhas Ballestas – reino do lobo marinho – e que muitos consideram as Galápagos Peruanas, onde, num passeio de barco, com cerca de 2 horas, poderemos ver, além de uma grande quantidade de lobos marinhos, pelicanos, golfinhos, cardumes de peixes diversos, pinguins de Humboldt, corvos marinhos e uma grande variedade de aves.

- Visitar **Ica**, famosa por produzir o melhor vinho do país.

- Sobrevoar as misteriosas e enigmáticas **Linhas de Nazca**, só visíveis do ar, representando figuras tão variadas com o macaco (com 78m), a aranha (com 46m) ou o colibri (com 85 m).

- Conhecer Arequipa, a cidade branca, rodeada pelos vulcões **Misti, Chachai e Pichu Pichu** com as suas neves perpétuas.

O seu ambiente colonial e as jóias arquitectónicas que encerra conferiram-lhe o título de **Património Cultural da Humanidade**.

A visita guiada incluirá alguns dos monumentos mais importantes da cidade.

- Tomar contacto com um dos maiores desfiladeiros do mundo

- o **Canhão Colca** – com os seus 3200m de profundidade e mais de 100km de comprimento, de onde poderemos admirar belas paisagens e ver terraços agrícolas.

- Ver o condor no miradouro da **Cruz do Condor**.

- Navegar no **lago Titicaca** a 3810m de altitude, visitando as ilhas de Uros, cerca de 40, e a ilha de Taquile.

As **Uros** são ilhas flutuantes, construídas pelo povo Uro, com juncos entrançados. Nelas tudo é feito de junco (casas, barcos de pesca, camas, etc.) e os seus habitantes continuam a levar uma forma de vida tradicional dedicada à pesca.

Da **ilha Taquile** tem-se uma das mais belas perspectivas do Lago Titicaca. Aqui a propriedade privada não existe e os habitantes partilham os bens entre si. Vestem-se com cores

garridas, dedicam-se à agricultura, à confecção de belos tecidos coloridos e falam ainda o quechua – antiga língua dos incas.

- Descobrir **Cusco** antiga capital de Qosqo – o umbigo do mundo – visitando o templo do Sol, a catedral e as suas ruas tradicionais.

- Fora de Cusco veremos a **Fortaleza de Sacsayhuaman, o Templo de Kenko, o recinto fortificado de Puca Púcara, Tambomachay** – o banho do inca, o Vale Sagrado, atravessado pelo rio Urubamba, muito fértil e onde se encontram as ruínas de uma das maiores metrópoles incas – **Pisac**. Veremos ainda o conjunto arquitectónico de **Ollantaytambo** – exemplo único do urbanismo inca.

- Fazer uma viagem maravilhosa de comboio até Machu Picchu, famoso complexo arqueológico que nos será explicado pelo nosso guia.

- Visitar locais de interesse histórico em várias outras cidades por onde passamos e durante o trajecto para as mesmas.

- Ter uma visita guiada em **Lima**.

Os mais aventureiros poderão, em adição a este programa, fazer também o **Caminho Inca**

Este trilha, que se desenrola entre os 2400 e os 4200m de altitude, é o mais famoso da América, e é **Património da Humanidade**.

Situa-se na **Reserva Natural de Machu Picchu** e, durante os quase 4 dias que se demora a percorrê-lo, veremos restos de cidades e construções incas, uma variedade de paisagem que vai desde o Vale de Cusco até aos cumes nevados dos Andes e à selva semi-tropical que rodeia a cidade perdida dos incas, **Machu Picchu**, desfrutando não só de uma beleza única mas também da oportunidade de observar uma grande diversidade de fauna e flora.

### Selva Amazónica

Quem o desejar pode, após o programa base, ir até à Selva Amazónica, na zona de **Puerto Maldonado**, lugar paradisíaco e onde, durante 3 dias, tem oportunidade de ver os mais diversos animais (tartarugas, garças, lontras, macacos de várias espécies, preguiças, jaguares, aves de rica plumagem, etc.), tudo isto no meio de uma exuberante flora.

Visitar um jardim botânico, ter a experiência de ver o pôr do sol na Amazônia, andar de canoa no rio **Madre de Dios**, nadar

em rios quase selvagens e tentar a sorte na pesca. Os companheiros com maior disponibilidade de tempo poderão juntar todos os percursos fazendo uma inesquecível actividade de 22 dias.

## Estrutura da Actividade

### Programa Base:

D1 (5 de Agosto, Domingo) – **Voo Lisboa – Madrid – Lima**. Transfer para o hotel e **jantar** de boas vindas.

D2 – **Lima / Pisco / Paracas**. Excursão à Reserva Nacional e Museu Júlio C. Tello. Dormida em Paracas.

D3 – **Paracas / Ilhas Ballestas / Ica / Museu Regional / Lagoa Huacachina / Nazca**. Visita de barco às ilhas, tour de Ica e visita ao Museu Regional, almoço típico, tour à lagoa Huacachina. Dormida em Nazca.

D4 – **Nazca / Arequipa**. Visita aos aquedutos pré-incas, sobrevoo das linhas de Nazca, **almoço** e visita ao cemitério de Cauchillas. Dormida em Arequipa.

D5 – **Tour em Arequipa**. Visita da cidade, que inclui o Mosteiro de Santa Catalina, Yanahuara, las campiñas e o moinho de Sabandía. Visita à múmia Juanita. Dormida em Arequipa.

D6 – **Arequipa / Canhão de Colca**. Visita ao Canhão de Colca passando por Yura, a reserva nacional de vicunhas e o miradouro dos vulcões, visita às águas termais de La Calera e à povoação de Chivay. Almoço e dormida em Chivay.

D7 – **Canhão de Colca / Arequipa**. Tour do Canhão de Colca a tempo de ver o voo do Condor na Cruz do Condor. Regresso e dormida em Arequipa.

D8 – **Arequipa / Juliaca / Sillustani / Puno**. Transfer para o aeroporto, voo para Juliaca. Viagem para Puno com visita à necrópole "Las Chulpas de Sillustani" a 4000m de altitude. Dormida em Puno.

D9 – **Puno / Chuchito / Lago Titicaca / Isla Taquile / Islas de Los Uros**. Tour em Chucuito e viagem de lancha pelo Lago Titicaca até à Ilha Taquile onde teremos um **almoço ligeiro**. Regresso pelas ilhas dos Uros. Dormida em Puno.

D10 – **Puno / Cusco**. Viagem em autocarro pela Rota do Sol que inclui **almoço** e excursões durante a viagem. Dormida em Cusco.

D11 – **Cusco**. De manhã, tour da cidade onde percorreremos ruas incas e visitaremos o templo do Sol e a Catedral. Iremos ainda visitar nos arredores a fortaleza de Sacsayhuaman, Kenko, Puca Púcara e Tampumachay. Tarde livre. **Jantar** de despedida. Dormida em Cusco.

D12 – **Cusco / Vale Sagrado / Ruínas de Pisac / Ollantaytambo / Machu Picchu**. Viagem até ao Vale Sagrado dos incas, visita às ruínas de Pisac e seu mercado e ao complexo arqueológico de Ollantaytambo. **Almoço buffet**. Comboio para Machu Picchu, transfer para Águas Calientes e tarde livre. Dormida em Águas Calientes.

D13 – **Machu Picchu / Ollantaytambo / Cusco**. Manhã dedicada a percorrer detalhadamente o complexo arqueológico de Machu Picchu. **Almoço**. Regresso de comboio a Ollantaytambo. Autocarro para Cusco. Dormida em Cusco.

D14 – **Cusco / Lima**. Voo Cusco-Lima. Visita à cidade (colonial e moderna) que inclui o Palácio, a Catedral, Igreja de S. Francisco. Visita ao Museu do Ouro. Dormida em Lima.

D15 – **Voo Lima – Madrid – Lisboa**. Manhã livre em Lima. Transfer para o aeroporto e regresso a Lisboa onde chegaremos no dia seguinte.

### Programa Base mais Caminho Inca:

D1 a D11 – **Igual ao Programa Base**

D12 – **Cusco / km82 / Caminho Inca**. Viagem de autocarro (3h) até ao km 82 e início do Caminho Inca. Duração do percurso, cerca de 3 horas e meia. Acampamento em Wayllabamba (3000m).

D13 – **Caminho Inca**. Dia de caminhada mais difícil pois passaremos a 4200m. Total de sete horas de caminhada. Acampamento no Vale de Pacaymayu a 3650m.

D14 – **Caminho Inca**. Cerca de 6 horas de caminhada. Iniciaremos a descida para Wiñaywayna, local do nosso último acampamento, a 2680m de altitude.

D15 – **Caminho Inca / Machu Picchu**. Descida para Machu Picchu e visita guiada. Tempo livre e **almoço**. Ida de autocarro para Águas Calientes onde pernoitamos. **(Durante o caminho inca o regime é de pensão completa)**.

D16 – **Machu Picchu / Ollantaytambo / Vale Sagrado / Vale Sagrado / Chincheros / Cusco**. Viagem de comboio até Ollantaytambo, seguido de visita guiada. Almoço buffet. Visita a Pisac e ao seu mercado típico. Continuação da viagem pelo Vale Sagrado até Chincheros e Cusco. Dormida em Cusco.

D17 – **Cusco**. Dia Livre

D18 e D19 – **Iguais a D14 e D15 do Programa Base**.

### Programa Base mais Selva Amazónica:

D1 a D13 - **Igual ao Programa Base**

D14 – **Cusco / Puerto Maldonado / Ilha dos Macacos**. Transfer para o aeroporto e voo para Puerto Maldonado. Viagem de lancha pelo rio Madre de Dios até ao lodge onde ficaremos instalados. Visita à Ilha dos Macacos.

D15 – **Lodge / Cocha Perdida**. Caminhada até ao ecossistema de Cocha Perdida, local de refúgio e alimentação de uma imensa variedade de animais. Possibilidade de admirar a Selva no Miradouro Amazónico no topo da árvore mais alta da região. Passeio de canoa pelo lago e visita ao jardim botânico.

D16 – **Lodge / Rio Gamitana (Briolo)**. Passeio de canoa pelo rio Madre de Dios e caminhada até ao Rio Gamitana. **(Na selva amazónica ficaremos instalados sempre no mesmo lodge e o regime é de pensão completa)**.

D17 – **Lodge / Puerto Maldonado / Lima**. Transfer para Puerto Maldonado e voo para Lima. Dormida em Lima.

D18 – **Lima / Visita da Cidade**. Visita à cidade (colonial e moderna) que inclui o Palácio, a Catedral, Igreja de S. Francisco. Visita ao Museu do Ouro. Dormida em Lima.

D19 – **Igual ao D15 do Programa Base**.

### Programa Base mais Caminho Inca mais Selva Amazónica:

D1 a D17 - **Igual a Programa Base mais Caminho Inca**.

D18 a D22 - **Igual a D14 a 19 do Programa Base mais Selva Amazónica**.

## OS PROGRAMAS DETALHADOS ESTÃO AO DISPOR DOS SÓCIOS NA SEDE DO CLUBE

Para mais informação consultar os seguintes sítios:

[www.peru.info/peru.asp](http://www.peru.info/peru.asp)

[www.cuscoperu.com/index.html](http://www.cuscoperu.com/index.html)

[www.aqplink.com/arequipa/colca.htm](http://www.aqplink.com/arequipa/colca.htm)

[www.go2peru.com/trav\\_guide.htm](http://www.go2peru.com/trav_guide.htm)

No dia 20 de Novembro, a partir das 21h30, a Direcção estará no Clube para responder a perguntas sobre a actividade.

**Inscrições** – Na sede do CAAL, no dia 28 de Novembro, das 18h00 às 21h00, e decorrerão até ao limite das inscrições ou data a anunciar. Só poderão ser efectuadas mediante a presença de um sócio activo na sede, o qual, para além de si próprio e do respectivo agregado familiar, poderá no máximo inscrever um outro sócio também activo.

#### Preços:

Programa Base – 2525,00€  
(quarto individual + 230,00€)

Programa Base+Caminho Inca – 2825,00€  
(quarto individual + 260,00€)

Programa Base+Selva Amazónica – 2960,00€  
(quarto individual + 321,00€)

Programa Base+Caminho Inca+Selva Amazónica  
– 3175,00€  
(quarto individual + 321,00€)

#### PLANO DE PAGAMENTOS: (preços sujeitos a alterações de taxas)

##### Prestações:

1ª Prestação - Dia 28/11/2006

P. Base	P. Base+C. Inca	P. Base+Selva	P. Base+C.I.+Selva
215,00€	240,00€	254,00€	271,00€

Restantes 11 prestações - Dia 28 de cada mês de 28/12/06 a 28/10/07

P. Base	P. Base+C. Inca	P. Base+Selva	P. Base+C.I.+Selva
210,00€	235,00€	246,00€	264,00€

O pagamento da primeira prestação será feito por cheque, obrigatoriamente no acto da inscrição. O pagamento em mensalidades só poderá ser aceite se for entregue, no acto da inscrição, um comprovativo de ter sido dada ordem de transferência das restantes prestações aos respectivos bancos. O suplemento de quarto individual deverá ser pago no acto da inscrição.

Devido a compromissos assumidos, o montante pago na data de desistência só se recuperará se a vaga for ocupada por outro sócio. Por esse facto aconselham-se os sócios eventualmente interessados a efectuar, particularmente, um seguro de desistência.

Dado que a inscrição no caminho inca é nominal e intransmissível, uma posterior desistência implica sempre a perda da verba correspondente à taxa de inscrição (150 euros). Este trilho tem entradas limitadas pelo governo Peruano, pelo que as inscrições terão que ser confirmadas, com a identificação dos interessados, até 7 de Dezembro.

## Os preços indicados incluem

### No programa base

Viagem de avião Lisboa – Madrid – Lima – Madrid – Lisboa, alojamento e pequeno almoço em hotéis de 3 estrelas, guia durante todo o percurso, todas as entradas nos locais indicados no programa, 2 voos internos, voo sobre as Linhas de

Nazca, visita às Ilhas Ballestas e Lago Titicaca, comboio para / de Machu Picchu, 8 refeições, jantar de despedida em Cuzco, seguro de Assistência em Viagem.

### No programa base + Caminho Inca

O mesmo que o programa base, ao que se junta: transporte até ao início do caminho inca, guia profissional, tendas e colchonetes para os acampamentos, cozinheiro, pensão completa durante o trilho inca, carregadores para levar todo o material e comida, carregador pessoal que levará até 8kg por pessoa, garrafa de oxigénio, bilhete de comboio de Machu Picchu até Ollantaytambo, água fervida todas as manhãs.

### No programa base + Selva

O mesmo que o programa base, mais 1 voo interno, pensão completa no lodge, alojamento em bungalows.

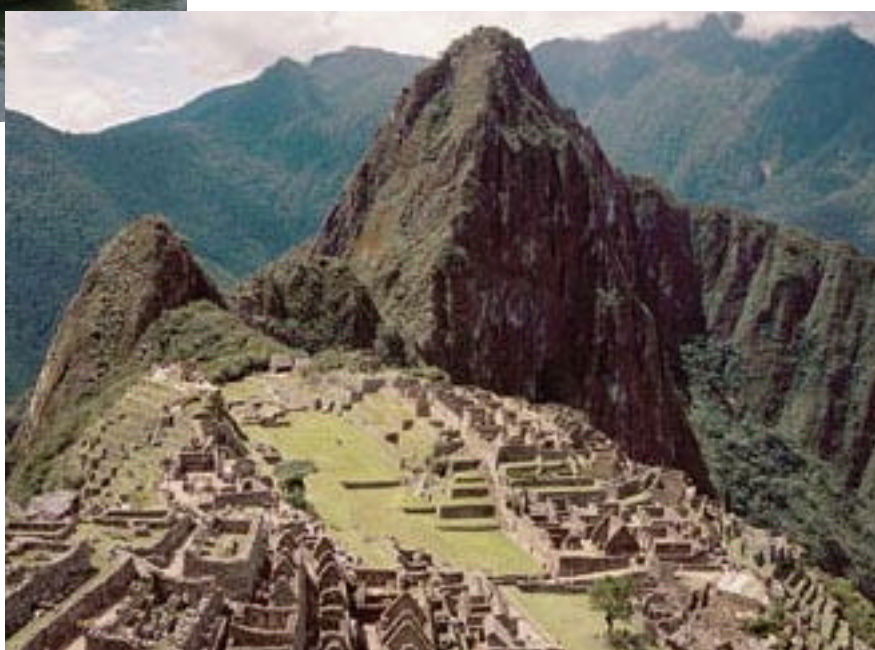
### No programa base + Caminho Inca + Selva

Tudo o acima indicado.

## Os preços não incluem

Imposto de aeroporto (saídas internacionais) no valor de 28 dólares, refeições não indicadas nos programas, bebidas e outras despesas pessoais, visitas nos tempos livres, gorjetas. No caminho inca não está incluído o saco cama.





## Um milhão de Carvalhos para a Serra da Estrela

### PROGRAMA

A razão de ser do presente programa prende-se, fundamentalmente, com a necessidade, urgente, de travar a constante erosão dos solos; aumentar a capacidade de armazenamento de água nos aquíferos; fomentar a biodiversidade e manutenção das paisagens de montanha, postas em causa pelos constantes incêndios a que a Serra da Estrela tem sido sujeita; tudo isto, associado a múltiplas causas de cujas responsabilidades não pode o homem alhear-se.

Um conjunto de factores sugere que não se perca mais tempo e se avance para a florestação, de áreas acima dos 1.400 metros, em zonas onde ainda permanecem "bolsas" de solo capaz de dar vida aos carvalhos.

O momento é propício, uma vez que os incêndios afastaram por algum tempo os roedores; o solo está a descoberto pela ausência de vegetação, tornando mais fácil o acesso e melhor identificação das áreas a semear e plantar; fraca expressão da pastorícia, nomeadamente de ovinos e caprinos (presentemente o número de efectivos não excede as 100 cabeças.  
In: [www.ase.serradaestrela.com](http://www.ase.serradaestrela.com)

CAAL - Clube de Actividades de Ar Livre  
ORGANIZAÇÃO NÃO GOVERNAMENTAL DE AMBIENTE

Presidente: João Luis Mattos Coelho  
Centro Associativo do Calhau - Sítio do Calhau  
Parque Florestal de Monsanto 1500-045 Lisboa  
NIB 003507360001660883032  
Conta - 0736 016608 830 - CGD S.Domingos de Benfica  
Tel.:21. 778 83 72 TM: 96 .629 52 60 Fax: 21. 778 83 67  
email:caal@mail.telepac.pt site: <http://www.clubearlivre.org>  
Horário de expediente 3ª, 4ª e 5ª feira das 14h30 às 19h00