

TREKKING PERU : Trilha Inca Machu Picchu

O que é a Trilha Inca? A [Trilha Inca](#) é o nome dado a uma rota que segue o antigo Trilha Inca à cidadela de Machu Picchu. Para a maioria das pessoas esta rota de 4 dias, se inicia no Km 82 (o caminho Inca de 2 dias se inicia no Km 104) entre a via férrea de Cusco a Machu Picchu e termina em Machu Picchu mesmo. Nota: Outra alternativa é aproveitar a Trilha Inca via "Salkantay". Muitos viajantes dizem que a paisagem é espetacular. Para que tipo de pessoas recomendamos esta caminhada? Para pessoas que gostem de aventura e pessoas interessadas em aprender sobre outras culturas. Machu Picchu é um dos lugares mais incríveis do planeta e é muito melhor realizar a Trilha Inca de 4 dias. Qual é a idade dos participantes? A idade dos participantes é de 17 anos. Muitos estão entre os 20 e 60 anos de idade, e as vezes, pessoas de até 76 anos. Em geral as mulheres que realizam na maioria a Trilha Inca. Em torno de 40% de pessoas que realizam este caminho, realizam sozinhas, os outros 40% acompanhadas com uma outra pessoa e 20% com a família. Qual é a melhor época para realizar a Trilha Inca? A estações seca, a melhor época para realizar esta trilha, entre os meses de Abril a Outubro. A época que está mais cheia de turistas, é durante o mês de Junho e Agosto (alta temporada). Nós preferimos o período dos meses de Abril, Maio, Setembro e Outubro quando as visitas são poucas e também é uma época de seca (sem chuvas). A estação de chuvas é de Dezembro a Maio. Às vezes, as chuvas são fortes, de 2 a 3 horas, geralmente pela parte da tarde, e também existem períodos com chuvas mais fracas, por vezes duram mais tempo, às vezes, dias. Durante este período, as caminhadas são mais difíceis e com alguma água pelo caminho. Esteja seguro que seu equipamento e barraca sejam impermeáveis. Na temporada alta (Junho-Setembro) deve realizar um reserva com 3 meses de antecedência, ao contrário da temporada baixa (Outubro-Março), onde provavelmente pode-se realizar a reserva com menos de 3 semanas. O grupo deve exceder ao máximo de 16 pessoas. A Trilha Inca está aberta durante todo o ano? Está aberta os 7 dias da semana, todos os dias do mês, incluindo feriados. Durante o mês de fevereiro o caminho clássico de 4 dias e o caminho curto de 2 dias estão fechados para manutenção. Já Machu Picchu está aberto todo o ano. O que deveria levar? Lembre-se da variação de temperatura. Leve roupas para temperaturas altas e frias. Quando estiver em baixa altitude a temperatura será mais alta. Já quando estiver em alturas altas a temperatura é baixa. Pode usar roupas mais leves durante o dia com calor, e jaquetas impermeáveis (essenciais) contra chuvas e ventos quando estiver em alturas mais altas, quando a temperatura será mais baixa. Utilize botas fortes e confortáveis para caminhar. Com solas antiderrapantes. Você vai precisar de calçados confortáveis para caminhar durante todo o dia e que proteja o seu calcanhar. Durante a caminhada e provavelmente todo o resto do Tour, você irá caminhar por diferentes altitudes e diferentes climas, por isso recomendamos um bom casaco impermeável. Quanto tempo para realizar a caminhada? Esta caminhada seria em torno de 45 Km, onde diariamente se caminha de 10 a 12 Km, variando entre 5 a 6 horas por dia. Este caminho é perigoso? Não oferece risco. São de 3 a 4 dias de caminhada em uma região distante. Durante o percurso existem locais escorregadios, e deve-se ter atenção para não ferir-se se for desatento. Como devo estar com relação ao meu preparo físico? Os que estão menos em forma não desfrutarão tanto como aqueles que estão em plena forma física. Se você está em condições físicas não desfrutará tão bem o Tour. Por isso, todo o sacrifício durante este caminho, valerá a pena a chegada em Machu Picchu. De uma forma geral, se você está acostumado a realizar algum exercício físico e permanece alguns dias antes na cidade de Cusco para realizar a aclimação com referência à altura, é muito provável que não sofrerá nada. Qual é o grau de dificuldade? Depende de cada pessoa. Geralmente ocorre um esforço físico maior, por isso existem rochas ou geleiras durante a caminhada, pois seria necessários conhecimentos técnicos para serem escaladas. A maior dificuldade seriam as subidas e descidas durante a caminhada que se repetem durante todo o trajeto. A subida inicial seria em torno de 2000m, um pouco mais de 4000m em pequeno espaço de tempo, seguido por uma descida de 1500m. A seguir, atingiremos 3500m e a caminhada se torna mais tranquila, mais fácil. Posso realizar por minha conta esta caminhada? Não. As pessoas que desejam realizar a Trilha Inca devem realizá-lo acompanhadas por um guia autorizado pelo Departamento Regional Desconcentrado de Cusco. Em média, 95% dos turistas que realizam este caminho, realizam o seu Tour organizado por Agências de Turismo, com guias autorizados, incluindo cozinheiros, equipamentos de acampamento, comida, cavaleiros, etc. O que acontece com a altitude? A maior altitude durante este percurso do Trilha Inca de 4 dias e 3 noites, é de 4225m, e algumas pessoas possuem problemas com esta altitude. A falta de ar é normal e é para ser (de forma geral), motivo para preocupação. Se ocorrerem tonturas, náuseas, falta de coordenação e concentração, e severa falta de oxigênio, sim podemos nos preocupar. A Trilha Inca está sempre muito cheia? Em torno de 50.000 e 70.000 pessoas realizam a Trilha Inca por ano. Pesquisas nos indicam que em torno de 500 pessoas realizam a Trilha Inca a cada dia, incluindo os grupos de carregadores e guias.

Sobre o Autor

[Trilha Inca](#) Tours, oferece pacotes turísticos para Trilha Inca a Machu Picchu, Tours, Passeios, Caminhadas, roteiros e uma diversidade de viagens no Peru. Confira!

