

# Aventuras

em Áreas Naturais Protegidas

---



Parque Nacional Huascarán © Julio Mcguilina



**Torne-se um explorador** enquanto percorre caminhos que contam histórias.

Viva experiências únicas através de **6 Áreas Naturais Protegidas** que farão você descobrir sua verdadeira força interior.





Rafting en PN Bahuaja Sonene © José Mamani

## Parque Nacional Bahuaja Sonene

**Um passeio para descobrir florestas com neblinas, a planície amazônica e as savanas de Beni.** O rio Tambopata lhe espera para que você possa viver aventuras únicas. Habitat de jacarés, lobos de rio, macacos, lontras, onças-pintada e antas, araras, lobos-guará e veados do pântano, entre outros; além de uma impressionante variedade de flora.

**!** Planeje bem sua viagem e saiba que o setor Heath é adequado para passeios durante o ano todo, enquanto as visitas ao setor Alto Tambopata são feitas entre os meses de maio e outubro. Também é importante que você contrate um operador turístico sério e autorizado para trabalhar no parque.

### Atividades

	Por meio de um operador turístico	Por conta própria	Requer permissão especial
Caiaque Alto	●		
Rafting Alto	●		
Trekking Médio / Baixo		●	



## Parque Nacional do Manu

**Um lugar para sentir como a selva vibra.** As excursões e as caminhadas são a desculpa perfeita para conhecer a floresta amazônica e sua incrível biodiversidade. Você tem que fazer um passeio de barco, de onde poderá ver animais das águas, tão impressionantes quanto o jacaré.



Durante esses passeios, carregue seus pertences que não sejam à prova d'água dentro de uma bolsa para protegê-los da chuva e da água do rio. Além disso, para apreciar o cenário ao máximo, lembre-se de levar binóculos. Ao organizar sua visita, considere que é necessário vacinar-se contra a febre amarela.

---

### Atividades

	Por meio de um operador turístico	Por conta própria	Requer permissão especial
<i>Trekking</i> Médio e Médio Alto	●	●	
<i>Viagens de barco e catamarã</i> Baixo e Médio	●		





Kayak en RN Tambopata © Fernando López / PROMPERÚ

## Reserva Nacional de Tambopata

**As caminhadas pela reserva são de tirar o fôlego.** Você vai atravessar pontes suspensas a vários metros de altura. Durante as caminhadas e passeios de caiaque ou de barco você vai apreciar algumas das 632 espécies de aves, 205 de peixes, 169 de mamíferos, 112 de borboletas diurnas, 103 de anfíbios e 103 de répteis que abrigam a reserva.



Use roupas leves que combinem com a paisagem (para não afugentar animais), botas de borracha e uma capa de chuva para proteger-se caso chova. Durante a sua estadia, aplique repelente várias vezes ao dia e sempre cubra-se com calças compridas e camisetas.

---

### Atividades

	Por meio de um operador turístico	Por conta própria	Requer permissão especial
Trekking Baixo	●		
Caiaque Médio / Baixo	●		
Pesca esportiva Baixo	●		
Passeios de barco Baixo	●		





# Parque Nacional Huascarán

**Um paraíso para os amantes dos esportes de montanha.** Ali está localizada a Cordillera Blanca, a cordilheira tropical mais alta do mundo. Em um passeio pelo parque, você apreciará algumas das 434 lagoas e as geleiras mais imponentes entre as 712 que existem, o que é perfeito para a prática de montanhismo. Você pode escalar o nevado de Alpamayo, que é considerada a montanha mais bonita do mundo. Alcançar seu pico leva em média de seis a oito dias, então é necessário ter experiência suficiente. No entanto, existem outras montanhas cobertas de neve que podem ser escaladas com um nível mínimo de dificuldade. A temporada ideal para realizar esse esporte é entre os meses de maio e setembro.



Para evitar o desconforto e mal estar, suba gradualmente e reserve o primeiro dia para descansar e aclimatar. Recomenda-se também tomar muita água e comer leve.

## Atividades

	Por meio de um operador turístico	Por conta própria	Requer permissão especial
Trekking Médio / Médio alto / Alto	●	●	
Ciclismo Só em lugares onde há estradas (nas pistas para pedestres é proibido) Médio / Médio Alto		●	
Montanhismo Alto	●		







Trekking en Santuario Histórico de Machupicchu © Christian Quispe

## Santuário Histórico de Machupicchu

**Lugares imponentes carregados de história.** Com dois destinos turísticos de reconhecimento mundial (a Cidade Inca e as Trilhas Incas), este patrimônio natural e cultural da humanidade é reconhecido pelos seus 12 sistemas ecológicos que apresenta e seus variados microclimas. Aventure-se em uma de suas 6 rotas de trekking, com 33 km de rota, enquanto observa a flora e fauna representativa deste espaço protegido.



Lembre-se de entrar em contato com uma agência de turismo autorizada para realizar a excursão pelas trilhas incas. Além disso, o ingresso é de L-D entre 5:30 e 14:00; enquanto para Machupicchu é de L-D entre 6:00 e 16:00. Hora de saída: 17:00.

### Atividades

	Por meio de um operador turístico	Por conta própria	Requer permissão especial
Trekking Médio / Alto	●		
Camping	●		

## Reserva Nacional de Paracas

**O cenário ideal para praticar uma grande variedade de esportes.** Comece o dia no mar, deixando-se levar pelas ondas do mar ou pelo vento. É um lugar perfeito para praticar esportes como kitesurf e Parapente. Suas praias são ideais para o surf, mergulho e outras atividades náuticas.

**!** Tenha em mente que a reserva é extensa: para sua segurança e de seus acompanhantes, avise aos guardas do parque quando for executar atividades de aventura. Além disso, é importante proteger-se sempre com protetor solar e óculos de sol.

### Atividades

	Por meio de um operador turístico	Por conta própria	Requer permissão especial
Trekking Baixo / Médio / Alto	●	●	
Caiaque Baixo / Médio / Alto	●		
Ciclismo Baixo / Médio	●	●	
Parapente Médio / Alto	●		
Mergulho Baixo / Médio	●		●
Kitesurf Baixo / Médio / Alto	●	●	
Pesca esportiva Média / Alta	●		●
Outro Catamarã, Stand Up Paddle (SUP), esportes aquáticos de vento (não motorizado) Médio	●	●	



## Prepare sua viagem

---

- **Esteja em forma.** Lembre-se que uma viagem é uma experiência única e, muitas vezes, exige muita energia; por isso, comece a se preparar fisicamente com antecedência.
- **Prepare a mochila.** Faça uma lista de tudo que você precisará, de acordo com o lugar e a atividade que você fará. Indispensável: repelente, bloqueador solar, boné impermeável e óculos com proteção UV para proteger-se do sol; além disso, roupas e calçados adequados para cada local. Para atividades de aventura de montanha, lembre-se de levar os equipamentos indicados e executar suas subidas gradualmente.
- **Documentar e coordenar.** Lembre-se de guardar toda a documentação necessária e levá-lo em uma bolsa à prova d'água. Além disso, antes de começar sua rota, contrate operadores turísticos autorizados pela ANP (Áreas Naturais Protegidas).
- **Deixe o seu animal de estimação em casa,** pois ele pode perturbar a fauna silvestre e espalhar doenças.

## Quando viajar

---

- **Inscruva-se.** É importante assinalar sua visita nos postos de controle. **Respeite as indicações.** Os guardas dos parques foram treinados para fornecer-lhe a melhor informação. Ouça-os e siga as trilhas sinalizadas e autorizadas. Dessa forma você não irá alterar o habitat e evitará colocar-se em risco.
- **Cuide do lugar que você visita.** Para que todos desfrutem da rota, é importante proteger a infraestrutura e os serviços prestados pela ANP (Áreas Naturais Protegidas). Lembre-se de guardar o lixo até encontrar uma lixeira ou leve-o consigo.  
Não arranque a flora nem perturbe a fauna silvestre.
- **Viva a experiência ao máximo.** Aproveite cada passo que você der pelo caminho, pois tudo o que você viver fará de sua viagem algo único.

## Depois de sua visita

---

- **Compartilhe.** A vida é feita de momentos e estes nunca estarão tão presentes como quando os compartilhamos com os outros; abra sua rede social favorita e comece a narrar sua experiência. Talvez outras pessoas se juntem a você em sua próxima aventura.
- **Comece a planejar novamente.** A viagem pode ter acabado, mas há muitos destinos que esperam por você; é hora de sinalizar um novo destino.
- **Divulgue os valores naturais e culturais da ANP (Áreas Naturais Protegidas), como** espaços únicos de conservação, promovendo seu cuidado através de uma visita responsável.
- **Mais informações:**  
[www.turismonaturaleza.pe](http://www.turismonaturaleza.pe)

# Aventuras

## nas Áreas Naturais Protegidas

No Peru, as aventuras fazem vibrar não só o seu corpo, mas também a sua alma. Elevam seu pulso e também seu espírito. Venha para o Peru e você viverá aventuras que irão enriquecê-lo por dentro. Viva a aventura nas Áreas Naturais Protegidas durante os 365 dias do ano.

1

### Bahuaja Sonene

#### Parque Nacional

Perder o medo de velocidade e praticar canoagem no rio Tambopata, e caminhar no meio da floresta amazônica, onde a adrenalina se junta à vida selvagem, é uma verdadeira aventura.

Região: Puno / Madre de Dios  
Província: Sandia, Carabaya, Tambopata

De 200 a 2450 metros acima do nível do mar

1.091.416 hectares

De maio a outubro para o setor Alto Tambopata; e todo o ano no setor Heath

10 °C a 38 °C  
Média anual: 26 °C

De novembro a março

2

### Manu

#### Parque Nacional

Aposte em uma imersão na imensidão da selva e encontre a fauna mais variada, jaguares silenciosos, inquietos lobos de rio, graciosos macacos, araras cantoras e borboletas travessas. Além disso, aprecie árvores com mais de 40 metros de altura.

Região: Cusco / Madre de Dios  
Província: Paucartambo / Manu  
Distrito: Kosñipata / Manu e Fitzcarrald

De 300 a 40000 metros acima do nível do mar

1.716.295,22 hectares

De março a dezembro

5 °C a 35 °C

De dezembro a março

3

### Tambopata

#### Reserva Nacional

Caminhe ao amanhecer e vá até a grande parede de barro, o paredão cheio de araras coloridas, e aprecie um espetáculo inesquecível. Navegue de barco ou de caiaque pelo rio e Lagos Cocococha, Sachavacayac e Condenado. Faça uma caminhada em plena selva e aproveite o Lago Sandoual.

Região: Madre de Dios  
Província: Tambopata

180 metros acima do nível do mar

274.690 hectares

Todo o ano

10 °C a 38 °C  
Média anual 26 °C

De dezembro a março



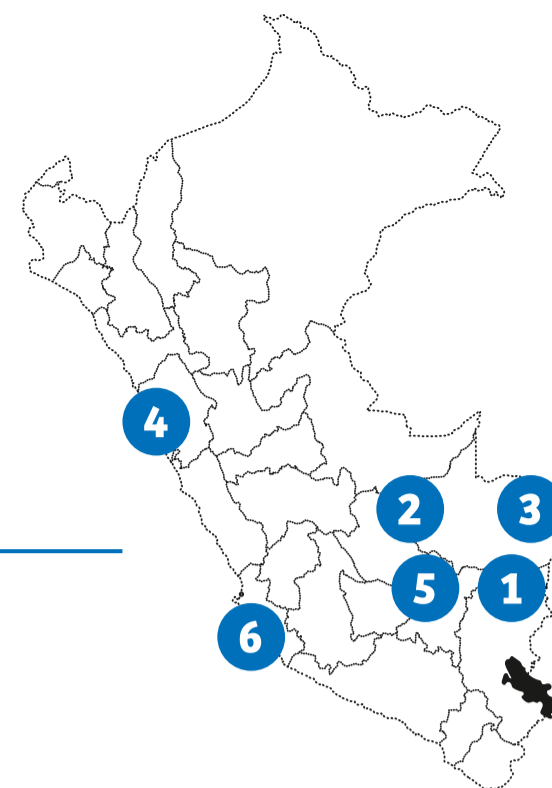
## Atividades

 trekking	 canoagem
 bicicleta	 mergulho
 parapente	 pesca esportiva
 passeio de barco	 escalada
 camping	

 Localização geográfica
 Altitude
 Melhor época para visitar
 Temperatura
 Área
 Época de chuva



 América do Sul









4

## Huascarán

### Parque Nacional

Deixe-se levar pelo vento sobre a água turquesa de uma lagoa enquanto contempla os mais incríveis picos nevados. O lugar ideal para esportes como trekking, mountain bike, escalada no gelo e em montanhas.

 <b>Região:</b> Áncash Província: Huaylas, Yungay, Carhuaz, Huaraz, Recuay, Bolognesi, Huari, Asunción, Mariscal Luzuriaga e Pomabamba	 340.000 hectares
 De 2.375 a 6.768 metros acima do nível do mar	
 Durante o ano todo / De maio a setembro, esportes de aventura; de março a novembro, trekking; de maio a setembro, escalada em gelo.	
 2 °C a 15 °C Na montanha de -15 °C a 25 °C	 De outubro a abril









5

## Machupicchu

### Santuário Histórico

Percorrer as Trilhas Incas cheias de história e uma ampla biodiversidade, até chegar a um dos monumentos arqueológicos mais importantes do mundo: Machupicchu (Cidade Inca).

 <b>Região:</b> Cusco Província: Urubamba Distrito: Machupicchu	 37.302,58 hectares
 De 1.780 a 6.000 metros acima do nível do mar	
 O ano todo (Machupicchu) De março a janeiro (Trilha Inca)	
 12 °C a 24 °C	 De dezembro a março




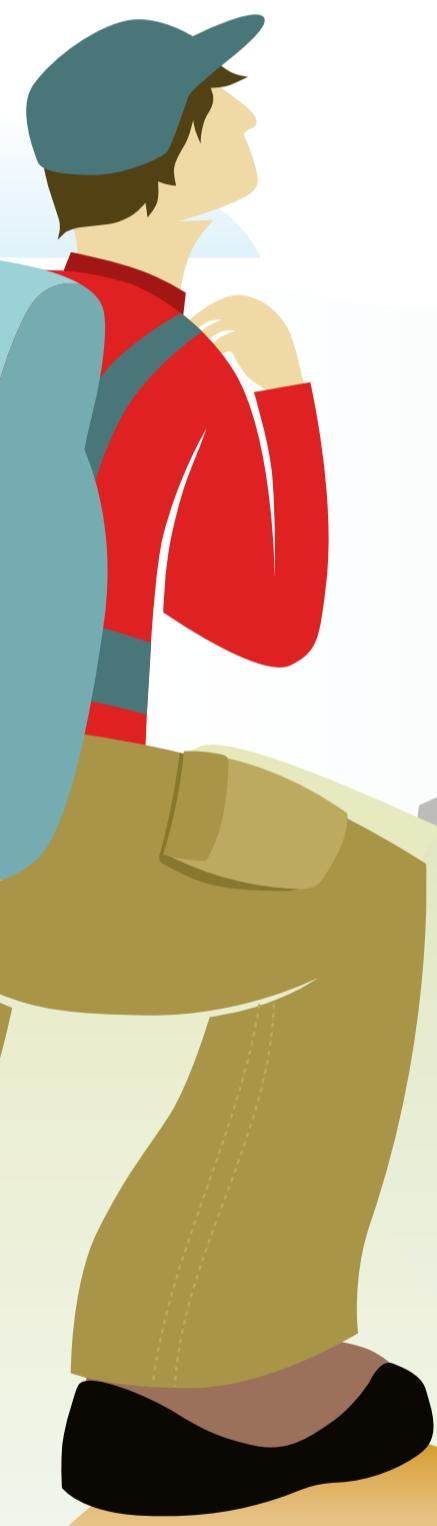
6

## Paracas

### Reserva Nacional

Atravesse o deserto e suas dunas até encontrar o cume perfeito para apreciar o espetáculo mais imponente de todos: o pôr do sol atrás das montanhas de areia.

 <b>Região:</b> Ica Província: Ica e Pisco Distrito: Paracas	 335.000 hectares
 12 a 786 metros acima do nível do mar	
 O ano inteiro	
 15,5 °C a 32 °C Média anual: 24 °C	





[www.peru.travel](http://www.peru.travel)



Siga-nos em:

 Visit Peru

 VisitPeru

 Perú

 Peru

 @VisitPeru

 Visitperu

 SERNANP Oficial



Uma publicação da Comisión de Promoción del Perú para la Exportación y el Turismo – PROMPERÚ. Em colaboraçã com SERNANP.

Calle Uno Oeste n° 50, piso 14, urb. Córpac, San Isidro, Lima - Perú

Telefone: (51-1) 616-7300

[www.promperu.gob.pe](http://www.promperu.gob.pe)

© PROMPERÚ. Todos os direitos reservados.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2019-18210

Imprenta: Lance Gráfico S.A.C. (calle Mama Ocllo 1923, Lince)

Lima, diciembre 2019.

**DISTRIBUIÇÃO GRATUITA. PROIBIDA SUA VENDA.**