

TRILHA

# CAMINHO INCA JUNGLE CLÁSSICO PARA MACHU PICCHU

*4 dias / 3 noites*



# DESCRIÇÃO

## *Uma emocionante aventura na selva em direção a Machu Picchu*

O Caminho Inca Jungle Clássico para Machu Picchu é a excursão perfeita para aqueles apaixonados por atividades e emoções intensas. Nele estão incluídas outras práticas, além das já consagradas caminhadas, como ciclismo, rafting e também tirolesa. Esta é uma aventura completa!

Através de paisagens impressionantes, atravessando a selva exuberante, você passará por sítios arqueológicos incas até chegar ao pequeno povoado de Aguas Calientes (último ponto antes de chegar a Machu Picchu). É no último dia dessa aventura, que você se encontrará adentrando na incrível cidadela inca de Machu Picchu: uma das Sete Maravilhas do Mundo! Deixe-se envolver pela magia dos incas e pela história mística que os cerca. Venha explorar e desvendar seus segredos. E então, você está preparado para o desafio?!

# ÍNDICE



Mapa



Roteiro



Inclusões



Lista de embalagem



- DISTANCIA / HORAS
- ALMUERZO / DESCANSO
- PUNTO DE PASO
- RÍO
- SENDERO A PIE
- CARRETERA PRINCIPAL
- CARRETERA SECUNDARIA
- LINEA FERREA

**DIA 01:** Cusco | Abra Málaga (Ciclismo) - Huamanmarca - Santa María (Rafting)

**DIA 02:** Santa María | Santa Teresa - Águas Termals de Cocalmayo - Acampamento Lucmabamba (Jungle Domes)

**DIA 03:** Lucmabamba | Llaqtapata - Hidroeléctrica - Aguas Calientes

**DIA 04:** Aguas Calientes | Machu Picchu - Ollantaytambo - Cusco

# ROTEIRO COMPLETO

## DESTAQUES

- » Desfrute de caminhadas, ciclismo e de um emocionante rafting nesta rota completa de aventura até Machu Picchu.
- » Desça a montanha de bicicleta e aprecie as vistas mais incríveis ao seu redor.
- » Testemunhe a mudança repentina das frias montanhas para a beira da selva.
- » Participe de um rafting pelo rio Vilcanota.
- » Voe pela selva em uma tirolesa cercada por uma exuberante folhagem.
- » Aprenda tudo sobre a fascinante história dos incas.
- » Explore a incrível cidadela de Machu Picchu com seu guia.

# DIA 01

Cusco | Abra Málaga (Ciclismo) -  
Huamanmarca - Santa María (Rafting)

## Sinta o vento dos Andes

Partiremos de Cusco às 5:30 da manhã para dar início a sua aventura. Passaremos pelo Vale Sagrado antes de seguir em direção ao Abra Málaga, de onde começaremos nossa experiência de descida em ciclismo. Você vai adorar sentir o vento dos andes e ver como o cenário muda rapidamente de montanhas nebulosas para uma selva exuberante. Você também vai notar que o clima fica consideravelmente mais quente à medida que descemos. Iremos pedalando até chegar a Humanmarca e, de lá, embarcaremos com transporte privado até Santa Maria, para o almoço.

À tarde, você vai praticar rafting nas corredeiras do rio Vilcanota (somente entre os meses de abril e dezembro). Você receberá todo o equipamento de segurança necessário que lhe permitirá desfrutar desta emocionante aventura. À noite, voltaremos a Santa Maria para um delicioso jantar antes de seguir para nossa pousada, onde iremos descansar e recarregar as energias para o dia seguinte.



1



2



3

## DADOS DO DIA

- » ALIMENTAÇÃO:  
**Almoço e jantar**
- » ACOMODAÇÃO:  
**Lodge**
- » DIFICULDADE:  
**Moderada**
- » DISTÂNCIA DE BICICLETA:  
**55 km / 34,18 milhas**
- » TEMPO DE BICICLETA:  
**Aproximadamente 3 horas**
- » DISTÂNCIA DE RAFTING:  
**9 km / 5,6 milhas**
- » TEMPO DE RAFTING:  
**Aproximadamente 1 hora**
- » CATEGORIA DE RAFTING:  
**III e III +**
- » ALTITUDE INICIAL:  
**4.350 m / 14.272 pés**
- » ALTITUDE MÍNIMA:  
**1.200 m / 3.937 pés**
- » ALTITUDE MÁXIMA:  
**4.350 m / 14.272 pés**
- » ALTITUDE DA  
ACOMODAÇÃO:  
**1.200 m / 3.937 pés**

1. Recarregue sua adrenalina com uma experiência de rafting nas águas do rio Vilcanota.
2. Você começará a aventura em Abra Málaga.
3. Você descerá pela selva amazônica.

# DIA 02

Santa Maria | Santa Teresa -  
Águas Termais de Cocalmayo -  
Acampamento Lucmabamba (Jungle Domes)

## Experimente o calor da selva

Nesta manhã, você terá a oportunidade de apreciar a bela selva e aprender tudo sobre a flora e fauna da região. Também vai fazer uma visita na casa de uma família local para conhecer seus costumes e tradições. Em seguida, atravessará uma parte do Caminho Inca, conhecendo mais sobre a história dessa antiga cultura. Além disso, contemplar vistas impressionantes antes de seguir para nosso local de almoço.

À tarde, seguiremos para Santa Teresa, onde iremos aproveitar a emocionante tirolesa, antes de ir para as águas termais de Cocalmayo para relaxar em suas águas e descansar os músculos cercados por um belíssimo cenário. Depois, levaremos você ao nosso acampamento em Lucmabamba, onde passará a noite ao som da natureza ao redor.



## DADOS DO DIA

- » ALIMENTAÇÃO:  
**Café da manhã, almoço e jantar**
- » ACOMODAÇÃO:  
**Jungle Domes**
- » DIFICULDADE:  
**Moderada**
- » DISTÂNCIA DA CAMINHADA:  
**7 km / 4,3 milhas**
- » DURAÇÃO DA CAMINHADA:  
**4 horas**
- » ALTITUDE MÍNIMA:  
**1.200 m / 3.937 pés**
- » ALTITUDE MÁXIMA:  
**2.000 m / 6.562 pés**
- » ALTITUDE DO ACAMPAMENTO:  
**2.000 m / 6.562 pés**

1. Vistas espetaculares do sopé da Amazônia.
2. Continue com uma caminhada pela selva exuberante.
3. Experimente uma experiência extrema de tirolesa.

# DIA 03

Lucmabamba | Llactapata - Hidroelétrica - Aguas Calientes

## O caminho para Aguas Calientes

Levante cedo para explorar a selva e visitar uma fazenda de café. Aqui, você conhecerá todo o processo e provará da quente bebida preparada pelos locais. Em seguida, nos dirigiremos ao incrível sítio arqueológico inca de Llactapata, onde seu guia fornecerá informações sobre o local enquanto você avista Machu Picchu pela primeira vez. Terá bastante tempo para explorar e tirar algumas fotos impressionantes. Em seguida, iremos à Aobamba para o almoço.

Após o almoço, iremos para a Hidroelétrica antes de chegar em Aguas Calientes. Você pode optar por pegar o trem com um custo adicional de US\$37, ou pode desfrutar da agradável caminhada, acompanhado pelo Rio Urubamba, de 3 horas pelos trilhos do trem. No percurso, você visitará Intihuatana e aprenderá tudo sobre o significado desta importante rocha para os incas. Em Aguas Calientes, você poderá descansar em seu hotel ou explorar a cidade, antes de desfrutar de uma deliciosa refeição servida em um restaurante local. À noite, é recomendável ir para a cama cedo, pois você se levantará antes do amanhecer.



1



2



3

## DADOS DO DIA

- » ALIMENTAÇÃO:  
**Café da manhã, almoço e jantar**
- » ACOMODAÇÃO:  
**Hotel**
- » DIFICULDADE:  
**Desafiadora**
- » DISTÂNCIA DA CAMINHADA:  
**25 km / 15,5 milhas**
- » DURAÇÃO DA CAMINHADA:  
**8 a 9 horas**
- » ALTITUDE MÍNIMA:  
**1.800 m / 5.906 pés**
- » ALTITUDE MÁXIMA:  
**2.800 m / 9.186 pés**
- » ALTITUDE DA ACOMODAÇÃO:  
**2.040 m / 6.693 pés**

1. Primeira vista da imponente Machu Picchu do mirante de Llactapata.
2. Ponte sobre a selva amazônica em Aobamba.
3. Continuaremos seguindo os trilhos do trem até Aguas Calientes.

# DIA 04

Aguas Calientes | Machu Picchu -  
Ollantaytambo - Cusco

## Percorra a incrível Vila Inca, Machu Picchu

Desperte antes do amanhecer para pegar um ônibus até a mítica cidadela inca de Machu Picchu. Entraremos às 6:00 da manhã como um dos primeiros grupos a chegar, para desfrutar do local à medida que o sol nasce e brilha sobre as enormes rochas. Você terá uma visita guiada de aproximadamente duas horas ao sítio arqueológico e visitará as áreas mais importantes antes de subir para uma das montanhas adicionais (se tiver reservado seus ingressos com antecedência) para obter uma vista espetacular de Machu Picchu.

Ao meio-dia, será hora de retornar à Aguas Calientes para almoçar; em seguida, você pegará o trem para Ollantaytambo no Vale Sagrado. De lá, nosso transporte privado o levará de volta ao seu alojamento em Cusco; finalmente, você poderá descansar e relaxar.



1



2



3

## DADOS DO DIA

- » ALIMENTAÇÃO:  
**Café da manhã**
- » NÍVEL DE DIFICULDADE:  
**Fácil**
- » DURAÇÃO DA ATIVIDADE:  
**2-5 horas explorando**
- » ALTITUDE DA CIDADELA DE MACHU PICCHU:  
**2.430 m / 7.972 pés**
- » ATIVIDADES OPCIONAIS:  
**Moderadas a desafiadoras (2-4 horas)**
- » ALTITUDE DA MONTANHA MACHU PICCHU:  
**3.000 m / 9.843 pés**
- » ALTITUDE DA MONTANHA HUAYNA PICCHU:  
**2.720 m / 8.924 pés**
- » ALTURA MÍNIMA:  
**2.040 m / 6.693 pés**
- » ALTURA MÁXIMA:  
**2.430 m / 7.972 pés**

1. Machu Picchu, maravilha inca.  
2. Impressionante arquitetura inca no complexo de Machu Picchu.  
3. Templo do Condor.



# INCLUSÕES



# O QUE ESTÁ INCLUÍDO?

## » Autorizações e entradas

- Entrada para prática de canoagem em Santa Maria (Dia 1)
- Entrada para as Águas Termais de Cocalmayo (Dia 2)
- Bilhete de ingresso/entrada para o Sítio Arqueológico de Machu Picchu

## » Serviço de alta qualidade e segurança

- Reunião Informativa (anterior a saída)

Você terá uma Reunião Informativa com seu guia, na tarde anterior ao dia da sua excursão. Será às 5:00 pm, em nosso escritório, ou dependendo do tipo do itinerário, em seu hotel.

- Guia de turismo gabaritado

Nossos guias oficiais de turismo falam inglês e espanhol, e contam com formação profissional e certificação. Foram escolhidos por sua experiência, responsabilidade, e paixão por explorar e compartilhar, com orgulho, a nossa cultura e história. Em cada aventura serão capazes de mantê-lo em segurança e conforto, para que desfrute de sua viagem, sem preocupações.

- Bicicletas e equipamento de ciclismo
- Transporte de segurança durante a atividade de ciclismo
- Uma bolsa de lona Salkantay Trekking

Para a trilha, você receberá uma bolsa de lona onde poderá levar seus pertences, até o peso máximo de 7 Kg/15.4 lb (o seu saco de dormir já está incluído nesse peso).

- Kit médico e de primeiros socorros

Todos os guias da Salkantay Trekking possuem formação em primeiros socorros e passam por periódicos treinamentos, obrigatórios, a cada mês de fevereiro. O guia sempre terá em mãos um kit médico de primeiros socorros e oxigênio, para atendimento de emergências básicas (sintomas do mal de altitude, diarreia, cortes, arranhões, etc.) Em casos graves, você será socorrido o mais rápido possível, e encaminhado a um hospital para atendimento.

- Serviço de atendimento ao cliente 24/7

Caso necessite contactar a Salkantay Trekking antes da sua viagem, possuímos atendimento telefônico 24 horas por dia.

## » Hospedagem

- Hospedagem em acampamentos exclusivos  
1 noite em nosso acampamento Jungle Domes.



Jungle Domes

- Hotel em Aguas Calientes

## » Alimentação

- 3 cafés da manhã, 3 almoços, 3 jantares

Nosso chef prepara os melhores pratos em meio as montanhas! Os clientes ficam encantados com o nosso menu! Estamos atentos a todas as dietas (menus veganos, vegetarianos, ou especiais, estão disponíveis, sem custo adicional). Tão logo possa, nos informe se possui alguma alergia, ou alguma restrição alimentar, deixando registrado em seu formulário de reserva. Não se esqueça também de relembrar este fato ao seu guia, durante a Reunião Informativa. Você terá direito a café da manhã, almoço e jantar, além de bebidas quentes e petiscos.

- Água para a trilha
- Snacks do dia a dia na trilha

Cada manhã, antes de começar a sua caminhada, lhe daremos snacks para você ir comendo durante a trilha (frutas locais, biscoitos, chocolates, balas, etc.) A cada manhã, a reabasteceremos, para que possa desfrutar de seu lanchinho, durante a trilha.

- Uma sacola de pano porta lanches (por pessoa)

Vamos te fornecer uma sacola de pano para seus lanches—perfeita para guardar embalagens e manter o ambiente limpo. Use-a durante toda a trilha!

## » Transporte

- Translados
  - Dia 1: Pela manhã, você será buscado no hotel e seguirá em nosso transporte para Abra Malaga, o ponto de partida do passeio de bicicleta.
  - Dia 2: Transporte de Huacayupana para Santa Teresa.
  - Dia 4: Passagem de ônibus de ida de Aguas Calientes para Machu Picchu.
  - Dia 4: Transporte da estação de trem de Ollantaytambo para seu hotel em Cusco.
- Bilhete de trem de Aguas Calientes para Ollantaytambo (dia 4)
- Transporte de objetos pessoais



# O QUE NÃO ESTÁ INCLUIDO

## » Bilhete para a travessia tirolesa em Santa Teresa (Dia 2)

## » Bastões de Trekking

Os bastões de trekking são muito úteis em terrenos difíceis e montanhosos. Se desejar, você pode alugá-los em nossa agência.

- US\$ 10,00 por pessoa

## » Montanha Huayna Picchu

Se você gosta de desafios, considere a opção de escalar a famosa montanha que aparece por trás da impressionante Machu Picchu, que aparece em todas as fotos. Este desafio levará você a, aproximadamente, 45 minutos de subida vertiginosa, e caso você tenha medo de altura, pode ser um pouco assustador. Porém, as incríveis vistas que se veem lá de cima, valem cada minuto desse esforço.

Você pode fazer essa excursão depois da sua visita guiada em Machu Picchu. Não se esqueça de reservar a sua entrada para essa montanha, com pelo menos dois ou três meses de antecedência.

- O bilhete de entrada para a Montanha Huayna Picchu tem um custo extra de US\$ 60.00 por pessoa.

## » Montanha Machu Picchu

A Montanha Machu Picchu é uma outra montanha que rodeia o sítio arqueológico de Machu Picchu. Oferece caminhos menos íngremes, mais amplos e visualmente menos eletrizantes que Huayna Picchu, levando-se uma hora e meia para se chegar até o topo. Essa caminhada requer um bilhete de entrada que pode ser reservado antecipadamente.

- O bilhete da Montanha Machu Picchu tem um custo extra de US\$ 60.00 por pessoa

## » Passagem de volta em ônibus da Consettur de Machu Picchu para Aguas Calientes (dia 4)

## » Almoço em Aguas Calientes e jantar em Cusco (dia 4)

## » Trem de Hidroelectrica para Aguas Calientes (Dia 3)



Se por acaso estiver cansado, ou se sentindo um pouco mal, após a trilha de Lucmabamba a Hidrelétrica, você pode optar por ir de trem, da Hidrelétrica a Aguas Calientes.

- US\$ 40.00 por pessoa

## » Roupas e equipamento pessoal de trilha

## » Seguro viagem

## » Gorjetas para a nossa equipe

É comum o uso da gorjeta em qualquer excursão do Peru. Mesmo que paguemos bons salários a toda a nossa equipe, qualquer extra será bem vindo.

## » Custos adicionais ou atrasos fora de nosso controle

Deslizamentos de terra, condições climáticas desfavoráveis, modificações de itinerário por motivos de segurança, enfermidades, pandemias, trocas nas políticas governamentais, instabilidade política, greves, casos aleatórios, etc.

# ANTES DE VIAJAR

Queremos que sua viagem ao Peru seja o mais inesquecível e despreocupada possível. Nesta seção, você encontrará as respostas para todas as perguntas que possa ter sobre viajar com a Salkantay Trekking. Por favor, leia as informações a seguir com atenção, elas ajudarão a esclarecer qualquer dúvida sobre nossos serviços.

## » Quantos dias preciso para me aclimatar em Cusco antes da caminhada?

É muito importante estar bem aclimatado à altitude antes de participar de uma trilha nos Andes. Recomendamos que você chegue a Cusco pelo menos 2 ou 3 dias antes do início da caminhada para ajudar na adaptação e evitar possíveis problemas relacionados ao mal de altitude durante o percurso.

É provável que você já tenha estado em outra região de grande altitude no Peru antes de chegar a Cusco. Nesse caso, sugerimos que descanse um dia inteiro em Cusco para se recuperar da viagem e aproveitar as vistas e sons característicos da cidade, antes de começar a trilha.

Aqui estão algumas sugestões de atividades para fazer nos arredores de Cusco antes de começar a sua aventura:



City Tour



Vale Sagrado dos Incas



Maras e Moray

## » Reunião informativa ou briefing

Todas as reuniões informativas acontecem às 17h no dia anterior à viagem, em nosso escritório principal em Cusco (ou em seu hotel). As reuniões duram aproximadamente de 30 a 45 minutos. Caso você não possa comparecer, será necessário coordenar outro horário por e-mail, telefone ou diretamente no escritório da Salkantay Trekking.

## » Pagamento do saldo final da trilha (em Cusco)

A excursão deve estar paga integralmente no máximo 2 dias antes da sua

participação na trilha. Caso contrário, sua reserva não será confirmada.

Agradecemos se puder efetuar o pagamento (em dólares americanos ou soles peruanos) pessoalmente, em nosso escritório em Cusco. Existem várias caixas eletrônicas no centro histórico para retirada de dinheiro. Também aceitamos pagamentos online via PAYPAL ou CARTÃO, porém será acrescido o valor referente a 5% (cobrado pela Niubiz e PayPal). Não aceitamos cheques bancários ou cheques de viagem como forma de pagamento.

## » Bolsa de viagem ou malote de lona

Na tarde anterior ao início da trilha, entregaremos uma bolsa de lona para guardar suas roupas e outros itens indispensáveis durante a trilha. Nossos carregadores irão transportá-la e entregá-la quando você chegar a cada acampamento. É importante lembrar que você não terá acesso aos itens da bolsa até o final de cada dia.

O peso máximo permitido é de 7 kg / 15,4 libras, incluindo o peso do saco de dormir, roupas e outros itens pessoais. As dimensões são 60 x 24 x 22 cm (23,6 x 9,4 x 8,7 polegadas).

## » Posso guardar minha bagagem no escritório?

Claro! Durante a viagem, você pode guardar sua bagagem principal, sem custo, em nosso escritório (você pode coordenar isso conosco no dia da sua reunião informativa ou por e-mail).

Você também pode deixar o que não precisar durante a viagem no seu hotel. Quase todos os hotéis oferecem esse serviço gratuitamente. Não deixe objetos de valor nas malas; guarde-os no cofre do hotel e peça um recibo detalhado (no caso improvável de roubo, muitas companhias de seguros exigem que você tenha uma cópia do recibo). O ideal é colocar itens como cartões de crédito em um envelope fechado e assinado para sua maior segurança.

## » Recepção dos clientes

Por favor, leve em consideração:

- Todos os serviços de recepção são realizados dentro da cidade de Cusco, mas recomendamos reservar um hotel no centro histórico com boa localização.
- Nosso guia ou equipe confirmará o horário de apanhá-lo um dia antes do passeio.
- Devido às condições de tráfego, o horário de recepção pode variar entre 30 a 45 minutos.

- Cusco é uma cidade antiga, com muitas ruas estreitas de paralelepípedos. Alguns hotéis e Airbnbs estão localizados em ruas sem acesso para carros ou em subidas longas e íngremes, o que pode dificultar o transporte de sua bagagem.
- Recomendamos fortemente que você reserve uma acomodação de fácil acesso.

## » Retorno a Cusco

- O retorno de Machu Picchu exige bastante logística, mas não se preocupe, tudo está incluído no seu tour!
- Em Machu Picchu, você pegará um ônibus que o levará em 25 minutos até a pequena cidade de Aguas Calientes. O embarque no ônibus será por ordem de chegada.
- Em Aguas Calientes, você pegará um trem em direção a Ollantaytambo (ou Poroy). Seu guia entregará os bilhetes de trem, onde estará indicado o seu horário de embarque. Certifique-se de estar na estação 30 minutos antes. O trajeto de Aguas Calientes a Ollantaytambo dura 1 hora e 45 minutos.
- Quando chegar à estação, nosso representante, identificado com o uniforme da Salkantay Trekking, estará esperando para levá-lo de volta a Cusco ou diretamente ao seu hotel. A viagem de Ollantaytambo até Cusco dura 1 hora e 30 minutos.
- Em Cusco, dependendo da localização do seu hotel, o levaremos em um carro menor de nossa empresa (Hyundai H1) para que você chegue mais rápido ao seu destino.

**Nota:** Seu tour inclui uma passagem de ônibus da Consettur de ida para Machu Picchu a partir de Aguas Calientes, então você pode escolher usá-lo para a ida ou para a volta. Se quiser um bilhete de ida e volta, deverá pagar um extra de US\$ 12,00.

## » Viagens em grupo

As viagens em grupo são formadas por diferentes tipos de pessoas, o que significa que as condições físicas e as idades podem variar. Ao aceitar fazer parte de um tour em grupo, você também estará concordando que algumas pessoas podem caminhar mais rápido ou mais devagar que você. Portanto, cada participante pode ir no seu próprio ritmo durante o percurso.

Pode acontecer que um grupo queira modificar o itinerário; no entanto, o guia decidirá se essas mudanças são possíveis ou não, após consultar todos os participantes.

## » Greves e manifestações

As greves e manifestações são comuns no Peru, e isso pode interromper alguns de nossos passeios. As estradas ou vias férreas podem ser bloqueadas. No entanto, tentaremos manter a sua excursão, conforme planejado originalmente, mesmo que isso signifique sairmos uma noite antes do previsto.



Em caso de alterações ou cancelamentos, nosso departamento de operações coordenará tudo com você. Sua segurança é nossa prioridade máxima, por isso tomaremos as decisões necessárias para a sua proteção.

## » Objetos perdidos

Por favor, preste atenção onde você deixa os seus pertences, e lembre-se de recolher tudo sempre que sair de um local ou transporte. Você é o único responsável por seus pertences durante o tour.

# O QUE VOCÊ DEVE TRAZER?

- » Passaporte válido ou carteira de identidade (no caso de brasileiros)
- » Dinheiro extra (recomendado em soles)
- » Medicamentos de uso pessoal
- » Garrafa de água ou camelbak - (opcional: pastilhas purificadoras)
- » Protetor solar 70+ ou mais
- » Repelente de insetos
- » Produtos de higiene pessoal
- » Botas/sapatos de montanha (preferencialmente impermeáveis)
- » Calçado leve ou sandálias
- » Calças de trekking
- » Meias de trekking
- » Shorts
- » Camisetas de manga longa
- » Jaqueta térmica
- » Jaqueta impermeável
- » Poncho impermeável
- » Chapéu que proteja o rosto e o pescoço
- » Lenço para pescoço ou buff
- » Óculos com proteção UV
- » Bastões para caminhada com ponta de borracha
- » Mochila de caminhada média (15 a 25 litros)
- » Câmera com carregador
- » Bateria externa
- » Lanches: barras energéticas, eletrólitos, frutas secas, géis energéticos, etc.
- » Roupa de banho
- » Toalha
- » Lanterna



\*É aconselhável usar calças impermeáveis durante a estação chuvosa (setembro a março).



[www.salkantaytrilha.com](http://www.salkantaytrilha.com)



[info@salkantaytrekking.com](mailto:info@salkantaytrekking.com)



+51 992 695 957



Calle Triunfo 346  
Plaza de Armas Cusco



De segunda a sábado,  
das 9:00 às 19:00 horas