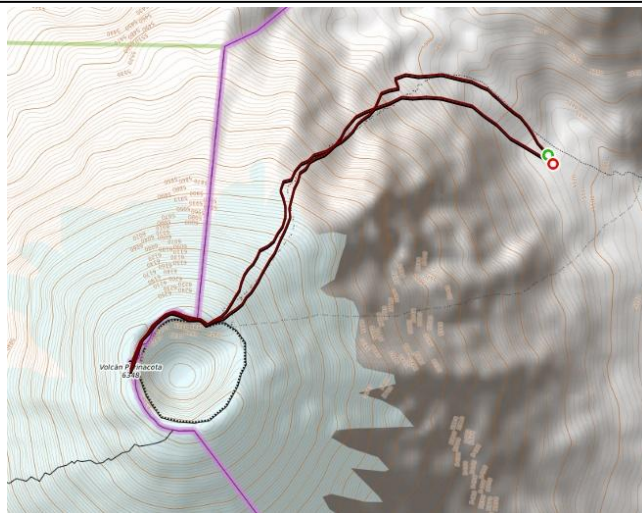


# PARINACOTA

## Face norte – Bolívia

Dificuldade:	F
Horário:	6 /10 h do campo base ao cume 3/5 h para a descida
Extensão:	8,3 km
Desnível:	1250 positivo e 1250 negativo
1ª ascensão	12/12/1928 por Josef Prem (austríaco) e Terán (Boliviano)
Material:	Crampons, bastões

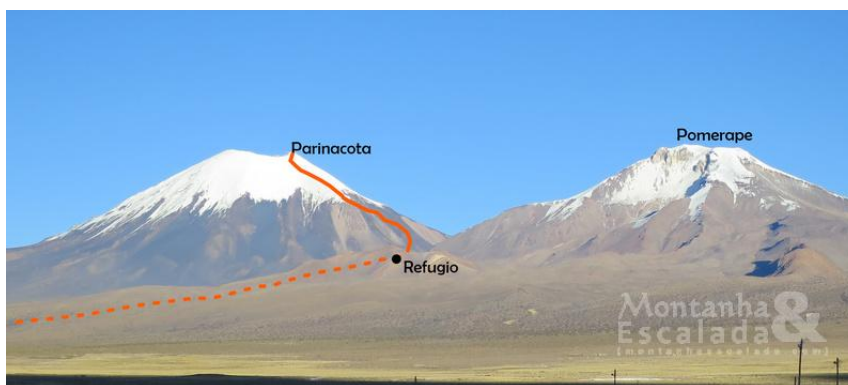
Campo Base: [18°09'09.1\"S 69°07'20.5\"W](https://www.google.com/maps/place/18°09'09.1\)



O Parinacota tem 6348 metros e, como a maioria nesta zona, é vulcão e encontra-se localizado na fronteira entre a Bolívia e o Chile, sendo que actualmente se encontra inactivo. Tem um outro cume muito próximo, chamado Pomerape com 6282 metros, existindo um colo entre os dois. Com os seus cones as duas montanhas parecem gémeas. Localmente são chamadas de Payachatas, norte e sul.

Como quase todos os cumes à volta da vila de Sajama, a aproximação ao campo base é longa e quase obrigatória que seja feita de jeep de forma a rentabilizar a subida. São mais de 20 kms de distância e 1000 metros de desnível para chegarmos ao refugio existente na base. Em 2019 o aluguer do jeep para efectuar esta deslocação, levar-nos e a ir-nos buscar, custou 350 dólares. Um valor mais agradável quando dividimos por grupo maior como foi o nosso caso. A aproximação é feita por estradões de terra batida só aptos a veículos 4x4. Nos guias que vimos o acampamento base está marcado bem mais baixo e no local, onde é considerado agora o campo base, vem indicado como campo base avançado. Neste local encontramos um refugio muito básico, e que parcialmente ainda se encontrava em construção, onde encontramos alguns beliches, uma sala, e algo que podemos chamar de WC no exterior, que nos permite passar a noite com mais espaço que na tenda. Aqui não há água, pelo que é necessário transportar o que vamos precisar, nem fogões. Este refúgio é gerido por uma associação (chamada de Ecoprosepa) de uma povoação próxima e em 2019 custava entre a 40 a 50 bolivianos por noite, por pessoa. Apesar de estar aberto era necessário reservar.

Sáimos do campo base eram 4 horas da manhã, não pela necessidade de ter condições de gelo ou neve, mas pelo número de horas necessárias pelas condições do terreno e altitude. A via sobe até ao colo entre o Parinacota e o Pomerape para de seguida seguir a pendente do primeiro. Até próximo dos 5800 metros subimos por caminho de terra solta e blocos. A partir deste ponto encontramos neve e os temidos penitentes. Os que nós encontramos não eram muito altos (e que noutras cumes impedem mesmo a subida) mas davam-nos em média pelo joelho criando um terreno sempre irregular onde precisamos de sucessivamente passar os pés entre cada intervalo de penitentes de forma a podermos avançar. Extremamente cansativo e esgotante, tanto fisicamente como mentalmente, ao ter que permanentemente procurar a melhor posição para cada passo e permitindo manter qualquer tipo de ritmo. Se a isso juntarmos a altitude foi efectivamente um cume de muito esforço. Dos dez iniciais, chegamos dois ao cimo e outros dois rondaram aos 6000 metros.



Tal como a subida a descida foi também uma luta. Sem termos uma pendente contínua e sem quase não conseguir andar em cima dos penitentes, a descida também nos obrigou a passar os pés nos intervalos destes tentando não ganhar velocidade para não dar cabo de um joelho ou perna. No entanto soubemos que nem todos os anos as condições são tão más, e há anos em que a subida é uma pala de neve continua. Pelo que pudemos observar enquanto lá estivemos, e a julgar pelos grupos que soubemos que tentaram, a taxa de sucesso deve ter rondado os 10-20%, mesmo para grupos acompanhados por guias.

Ao chegar ao rebordo da cratera é necessário contornar para chegar ao cimo propriamente dito. Esta zona, talvez devido à influência da cratera ou do vento, não existe penitentes. Foram cerca de 10 horas de subida e 5 de descida. Já era final da tarde

# PARINACOTA

## Face norte – Bolívia

quando chegamos novamente ao refúgio para passar a noite. Muitos grupos marcam o final do dia da subida para os jeeps os irem buscar. Não aconselho isso pois obriga a ter uma hora fixa para estar no campo base, o que geralmente é cedo de forma ao transporte estar de regresso a Sajama antes do jantar. Acho que melhor solução é marcar para o dia seguinte à subida de forma a estar com mais margem. Parte do nosso grupo regressou no mesmo dia mas quem subiu mais alto, ou fez cume, acabou por regressar no dia seguinte num jeep que levou outro grupo para tentar a subida num só dia (os guias locais e condutores vão dar sugestão de fazer dessa forma mas para pessoas "normais" não acho que seja solução, a não ser para quem ganha dinheiro nas tentativas).

No mesmo dia em que descemos ainda tivemos tempo para um mergulho em uma das piscinas de água aquecida pelas fontes vulcânicas existentes perto de Sajama. Uma forma excelente para terminar a actividade!

**Alojamento em La Paz:** Existem muitos pequenos hotéis em La Paz, em especial na zona mais turística junto à . Nós ficamos no hotel Sagarnaga, pequeno, simpático e limpo, com preços acessíveis e um restaurante agradável. Foi através da agência deles que contratamos as deslocações para Lago Titicaca, a volta no Salar de Uyuni e a ida e volta para Sajama. Inclusivamente guardaram-nos as coisas enquanto fomos ao Salar sem qualquer problema. Este hotel marcamos de Portugal o que nos permitiu ter transporte entre o aeroporto e o hotel quando chegamos e quando partimos.

**Chegar a Sajama:** Existem varias opções de transporte entre as linhas regulares até ao aluguer de táxis. Nós, como estávamos num grupo, optamos por contratar um mini bus directamente na agência existente no hotel. Não ficou mais barato mas permitiu-nos escolher os horários e não estar preocupados a vigiar a bagagem em cada paragem do autocarro normal.

**Alojamento em Sajama:** Apesar de existirem vários nós optamos por ficar no Hostal Sajama que tinha as melhores opiniões e era dentro de Sajama, algo que não acontecia com todos. Existe pelo menos outro em Sajama, o Oasis, que na altura nos pareceu mais fraco. Também para este alojamento agendamos de Portugal apesar de não ter sido um processo fácil para nos entendermos com proprietário via email.

**Transportes Sajama:** Apesar de tentarmos varias opções de transportes entre os locais onde estivemos acabamos por optar por alugar os jeeps existentes no hotel o que também nos permitiu gerir melhor o relacionamento e horários. O dono do Hostal é guia local pelo que também pode fornecer algumas informações adicionais, apesar de uma forma geral tentam vender a parte guiada e esmorecer a vontade de quem tenta ir sozinho.

**Alimentação:** Quando não estávamos na montanha nós comemos quase sempre nos hotéis, e por vezes em restaurantes. No que se refere à alimentação para as actividades levamos o que mais gostávamos de Portugal, inclusive no que se refere aos liofilizados para as refeições maiores. De qualquer forma é possível encontrar alguma comida desidratada ou snacks numa das varias lojas de montanha que tínhamos disponíveis nas ruas próximas do hotel em La Paz. Como fogões usamos os normais a gás de rosca e para-ventos tipo Jetboil e compramos também nas lojas de material de montanha. Não houve dificuldade em encontrar mas convém verificar os preços variam de local para local.

**Equipamento:** Apesar de não apanharmos temperaturas muito mais baixas do que, por exemplo, nos Alpes, vimos vários relatos que pessoas que apanharam até 20 graus negativos e princípios de congelações. Estas temperaturas têm essencialmente a ver com ventos que podemos apanhar, a sensação térmica muito baixa que originam e com o ar seco que transportam. Esse é o principal perigo destas montanhas depois da altitude. Sendo locais muito aberto de planalto o vento não tem praticamente nenhum obstáculo. Nós levamos casacos de penas grossos, sem ser de expedição, em conjugação com outras camadas de casacos de fibras, forro polar e impermeável de membrana como corta-vento. Sem ser no hotel, eu nunca usei o casaco grosso em altitude. Para as pernas chegaram as calças de primeira camada, forro polar e impermeável de membrana como corta vento. Para quem tenha um pouco mais de frio um suplemento pode ser interessante. Em relação às botas tivemos quem arrisca-se com umas botas iguais às que levaria para os Alpes. No meu caso reforcei com um cobre-botas integral e usando meias de lã de merino. A conjugação funcionou muito bem sem ter necessitado de investir muito. As luvas são algo que vale a pena investir, sendo que as manoplas são uma boa solução para este tipo de terreno menos técnico, mantendo bem as mãos quentes. Algo muito recomendável é levar bastões. Ajudam muito nas descidas através dos penitentes ou do cascalho.



Descarregar percurso GPS