

El ascenso de las mujeres en el montañismo

CUATRO MUJERES QUE SE DEDICAN AL MONTAÑISMO Y EXPEDICIONES EN LA NATURALEZA RELATAN SUS INICIOS EN EL DEPORTE Y LOS DESAFÍOS QUE ENFRENTARON EN UN ENTORNO MASCULINO.

POR: Claudia Ávila Bravo

En 2011 Viviana Callahan integró la primera expedición femenina chilena que llegó al Himalaya.

Viviana Callahan hace expediciones periódicamente a la Antártica, y puede pasar tres meses en el frío de la Región de Aysén y los campos de hielo de la Patagonia.

Callahan, oriunda de Punta Arenas, estudió Ciencias de la Actividad Física en la Universidad de Santiago y se ha dedicado por más de veinte años a la expedición de montaña. Aunque la atracción turística más famosa de la región son las Torres del Paine, ella no las conoció hasta que en tercer medio hicieron un taller de montaña en su colegio. Los que tuvieran mejor rendimiento irían a una expedición.

—No me había ido muy bien en las actividades del taller, pero tenía tantas ganas de conocer las Torres del Paine que me aceptaron. Quedé fascinada, todo era hermoso y el aire era purificante.

En ese taller Ignacio Canales, un montañista chileno que había ido al Himalaya (la cordillera más alta del planeta que incluye el monte Everest) dictó una charla y mostró fotografías de su expedición. Callahan quedó encantada con la cordillera.

En más de 20 años de experiencia, uno de los logros de Viviana Callahan fue ir al Himalaya. En 2011 fue parte de la primera expedición femenina en llegar a esta cordillera. Junto con el apoyo de la Federación de Andinismo (Feach) y gracias a un fondo para el proyecto Bicentenario de Chile, junto a las montañistas María Paz Ibarra y María Fajardo viajó, y juntas gestionaron los recursos para esa expedición.

—Teníamos años de experiencia en la montaña. Fue toda una travesía, porque además de la logística debimos entrenar en un corto

tiempo —recuerda Callahan, que hoy agradece haber tenido esa oportunidad de ir a una expedición femenina.

Mientras guía a un grupo de turistas extranjeros en el Campo de Hielo Sur, se conecta a una videollamada para conversar de su experiencia. Está guiando a un grupo de turistas extranjeros en los campos de hielo en la Antártica. Viviana Callahan dice:

—Veo un montón de mujeres trabajando en la montaña y me parece bonito que se estén sumando para hacer escaladas. Es importante que haya más en los deportes para generar ídolos o modelos a seguir.

A los 17 años tomó un curso de montañismo que imparte Nols, una escuela estadounidense con sede en Coyhaique especialista en liderazgo al aire libre.

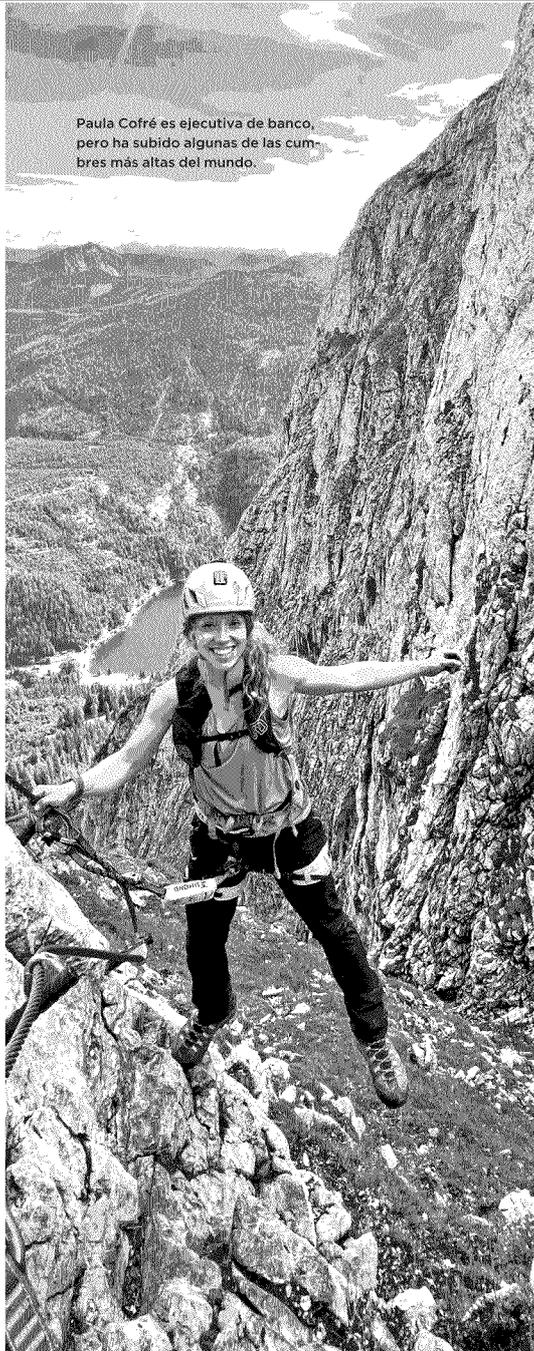
—Mi objetivo era ser instructora de esa escuela, por eso quería buscar una carrera universitaria afín. Quería que mi futuro tuviera relación con la montaña.

Con las ganas de explorar la montaña, Viviana Callahan estudió en la Universidad de Santiago. Quería tener sus posibilidades de encontrar cursos y expediciones.

—Al inicio fue muy complejo por el entorno machista, pero una vez que empecé, nunca más dejé las montañas.

Callahan admite que en sus comienzos tuvo que demostrar que podía hacer lo mismo que los hombres montañistas:

—Muchas veces cargué más peso del que me correspondía solo para ganarme un lugar, que yo era capaz como ellos. Pero ahora eso me da lo mismo, no es necesario exigirme y dañar mi cuerpo.



Paula Cofré es ejecutiva de banco, pero ha subido algunas de las cumbres más altas del mundo.

Se perfeccionó como instructora de montaña y viajó por México, Canadá e India.

—Siempre me enfoqué en entrenar y estar fuerte. Si alguien que va en expedición conmigo se hace daño, soy la responsable de ponerlo a salvo y poder recorrer la montaña sin cansarme —dice desde la Antártica.

LA PRIMERA CHILENA EN SUBIR EL EVEREST

Patricia Soto fue la primera mujer chilena en llegar al Everest. En 2001 tenía 30 años y junto a un grupo de siete personas lograron financiar una expedición hasta el monte Everest en Nepal.

Esta mujer de 54 es licenciada de Trabajo Social y tiene un magister en Ciencias Políticas en la Universidad Católica, está en el montañismo hace más de tres décadas. Dice que llegar al Everest, la cumbre más alta de la montaña Himalaya, le cambió la vida. Asegura que determinó un antes y un después en su trayectoria de montañista.

—Pareciera que después del Everest no hice nada más. Cuando la verdad estaba recién empezando, he conocido muchas montañas que no son "famosas". Lo que me apasiona es la naturaleza misma y nunca se deja de conocer.

Cuando estaba estudiando en la universidad, Soto tomó un electivo de montañismo y ahí comenzó su amor por este deporte. Desde su infancia, la naturaleza y el deporte tuvieron un rol importante en su vida. Todos los veranos viajaba con su familia por el sur de Chile.

—Cuando comencé a ejercer como trabajadora social, estaba en una oficina y miraba todo el día por la ventana. No quería estar ahí sentada, quería estar en la naturaleza, conocer, explorar, sentir el aire puro. Me sentía encerrada y me preguntaba: ¿Qué hago acá, si quiero estar afuera?

Patricia Soto comenzó a especializarse en alta montaña y a tomar cursos para ser guía de expediciones. Sabía que no quería hacer su vida encerrada en una oficina y debía estudiar para adquirir las herramientas que le serían necesarias en terreno.

En su trayectoria como montañista, ha sido guía de exploraciones en la Antártica y ha subido cerros como El Morado y el Volcán San José, en el Cajón del Maipo. Además, completó el llamado desafío de las 7 cumbres, reto de montañistas por ascender las cumbres más altas de cada continente. Subió el cerro Aconcaagua en la cordillera argentina, la cumbre Denali en Alaska, el monte Elbrus en Rusia, la montaña Kilimanjaro en África, el macizo Vinson en la Antártica y el monte Jaya en Indonesia.

Actualmente, Patricia Soto se desempeña como docente de Especialidad en Ambientes de Montaña y del diplomado en Educación Basada en la Naturaleza en la Universidad San Sebastián.

—Cuando partí en este rubro, muchas personas me subestimaban. Nunca presté atención porque era problema de ellos, no el mío. Me preguntaban: "¿Usted va a ser nuestra guía?", haciendo una mueca de desaprobación, yo solo les decía que sí y luego en el terreno se daban cuenta de mis capacidades.

La montañista afirma que cuando comenzó usaba ropa de hombre, porque no había muchas tiendas que contemplaran vestuario para mujeres. La montañista reflexiona y dice que las condiciones para las montañistas en Chile han evolucionado mucho:

—Ahora hay muchas mujeres desarrollándose en los cerros. Algunas de forma profesional y otras no. Pero creo que eso es lo mejor. Antes era un ambiente muy machista.

Patricia Soto recuerda sus inicios:

—Las primeras mujeres montañistas hicieron lo que pudieron con las herramientas que tuvieron. Lo mismo con nosotras en la monta-



ña, hace 30 años éramos una sociedad distinta. Hoy valoro que cada vez somos más mujeres y algunas nos conocemos hace años, porque siempre somos las mismas en expediciones.

EL DEPORTE EN EL SUR DE CHILE

Elena Guerra es profesora de educación física y hace más de quince años se dedica a enseñar escalada y montañismo. Vive en Pucón junto a su familia y trabaja en ocasiones junto a un grupo de mujeres que realizan expediciones en distintas localidades del sur.

Se autodenominan “Mujeres ruteando la Patagonia” y desde Puerto Varas convocan a expediciones y sesiones de deporte. El grupo se compone de mujeres de entre 40 y 60 años y decidieron organizarse para mantenerse activas en su tiempo libre.

Un día la llamaron para que trabajara con ellas:

—Hemos subido el volcán Llaima, el volcán Osorno, y hemos hecho *trekking* y escalada en parques nacionales. En esas jornadas, además de enseñarles técnicas de campamento y montaña, es una gran instancia para compartir con otras mujeres, cada una tiene una historia valiosa.

Para Elena Guerra el deporte significa mucho más que un estado físico o una foto para postear en redes.

—El aire libre es una terapia. Todo a lo que me dedico me sirve a mí para mi liderazgo personal y autoestima. Transmitirles eso a las personas con las que trabajo es mi motivación.

Elena Guerra tiene 39 años, comenzó a practicar montaña mientras estudiaba Pedagogía en Educación Física en la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación. En las instalaciones de su universidad había un muro de escalada y comenzó a practicar con sus compañeros. Los primeros lugares de escalada fueron el Cajón del Maipo y la sierra de San Ramón, en la cordillera de Los Andes.

Hace doce años creó una empresa con su marido llamada Andes Climb, en la que ofrecen cursos y expediciones en la montaña, como el volcán Quetrupillán, el volcán Osorno y, el cerro La Picada en el sur de Chile.

Cuando Elena Guerra terminó su carrera, tomó un curso para formarse como instructora de escalada nivel 1 en la Federación de Montañismo con la Escuela Nacional de Montaña.

Entonces, ya había realizado expediciones, enseñaba lo que sabía de escalada y realizaba talleres a niños. Luego comenzó a dictar clases en universidades que tenían cursos de montaña o en las carreras de Ecoturismo.

—Ahí enseñé técnicas de campamento, de marcha y técnicas al aire libre. Es importante dar todas las indicaciones y herramientas para que los jóvenes o personas que decidan hacer escalada en la montaña lo hagan de forma segura.

Durante sus quince años de experiencia ha realizado distintos *trekkings* y escaladas en montaña, tomó cursos en la escuela internacional Nols, que prepara a montañistas de todo el mundo y realiza expediciones a campos de hielo, y además hoy enseña en sus expediciones a través de la conexión espiritual que podemos tener con la naturaleza.

Elena Guerra se unió a la fundación chilena Vertical (fundada en 1992 por Rodrigo Jordan junto con un equipo de montañistas chilenos que fueron los primeros latinoamericanos en alcanzar la cima del



Patricia Soto fue la primera mujer chilena en llegar al Everest.



Elena Guerra comenzó a practicar montaña mientras estudiaba Pedagogía en Educación Física.

Las montañistas reconocen que en sus comienzos tuvieron que demostrar las mismas capacidades que los hombres que se dedicaban a este deporte.

Monte Everest), que realiza talleres y conferencias a las personas interesadas en hacer expediciones. En esta fundación Guerra ha realizado expediciones guiadas en volcanes cerca de San Pedro de Atacama, al cerro Castillo en la Región de Aysén y en la Antártica.

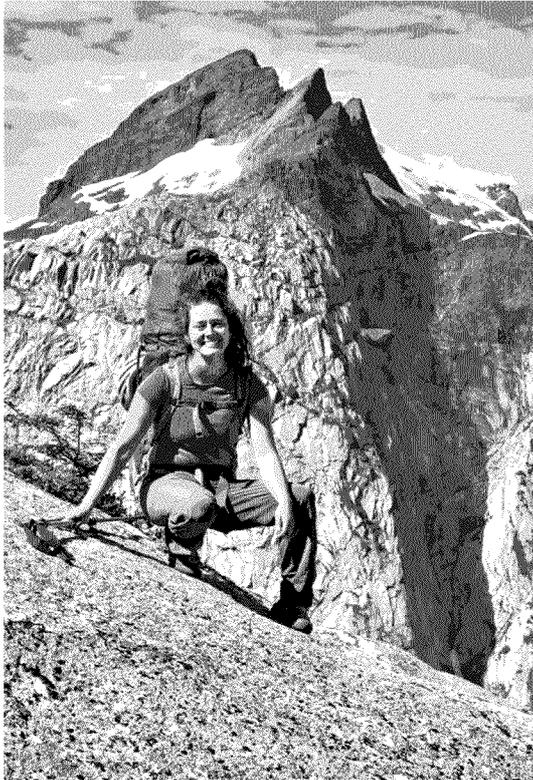
—En los *trekkings* la idea es que las personas descubran las rutas. Se les entregan mapas, GPS y algunos tips para que entre ellos aparezcan los líderes y logren encontrar rutas nuevas para conocer los paisajes —explica Guerra y agrega:

—Lo que se vive en la montaña con mujeres es notablemente menos competitividad, algo que suele pasar en un entorno con más hombres. Nosotras dejamos un poco de lado el ego y si una no puede, la otra le ayuda. Hay mucho compañerismo.

LAS MONTAÑAS MÁS DESAFIANTES

A sus 29 años Paulina Cofré ya ha ascendido algunas de las cumbres montañosas más altas del mundo. En la semana trabaja en su oficina como ejecutiva de banco y hace deporte en sus ratos libres. Estudió Ingeniería Civil Industrial en la Universidad de Chile y hoy su horario le permite entrenar muy temprano y solo subir cerros los fines de semana.

En 2023 viajó sola a una expedición al Lhotse en Nepal, una de las cuatro montañas más altas del mundo. A más de cuatro mil metros de altura, tuvo que sortear grietas y temperaturas extremas. Logró llegar hasta la penúltima base de la expedición y de vuelta en Chile siguió con otras cumbres que la desafían.



Paula Cofré, quien integra una nueva generación de montañistas y escaladoras del país, subió por primera vez un cerro hace nueve años. Recuerda que invitó a unos amigos de la universidad a un *trekking* en el cerro Aconcagua, en la cordillera de Los Andes y la actividad se comenzó a repetir con cada vez mayor frecuencia.

Asegura que no podría vivir sin el deporte y que su esencia es ser competitiva. Cuando subió los primeros cerros, se desafió a escalarlos en menos tiempo, comenzó a correr y practicar *trail runner* (correr en la naturaleza).

—Me gusta hacer rutas nuevas, ponerme a prueba. Si no subo cerros en mucho tiempo, me pongo de mal humor —comenta Cofré y agrega que una de sus grandes ventajas es que no se apuna (mal de la montaña, por la poca oxigenación, los síntomas suelen ser mareos o vómitos).

Encontrar amigos que tengan las mismas expectativas al subir el cerro es una de las cosas más importantes para Paula Cofré. Está convencida de que elegir la montaña tiene costos: prefiere cuidar las rutinas de sueño y la alimentación, antes que salir cada fin de semana de fiesta. Y asegura que eso es algo que no todos están dispuestos a hacer.

—Algo que cambió con los años es el no hacer diferencias de género en este deporte, las nuevas generaciones tienen un nuevo chip.

Para prepararse, estudia muy bien las rutas. Sabe en qué lugares hay riesgos con grietas por el hielo y la implementación que debe

llevar para cada expedición.

En julio de 2023 subió una de las montañas más altas del mundo, la cumbre Mont Blanc de los Alpes franceses y al año siguiente, en mayo de 2024, se puso otro desafío: quería ser la primera mujer en subir el Lhotse (en Nepal), la cuarta montaña más alta del mundo. La preparación fue exhaustiva, porque el riesgo de un edema cerebral y congelamiento es alto. Aun más cuando se sube sin oxígeno, como ella.

—Cuando comencé el ascenso hasta la cumbre, me pasó algo que se denomina “tos de Khumbu”, es una tos seca que da en las alturas. Las malas temperaturas hicieron que los días en los campos base fueran más de los previstos y sumado a la tos, el ascenso se dificultó.

Paula Cofré explica que para aclimatarse se debe ascender hasta un punto y luego bajar a la base, le llaman rotación y deben hacerlo dos veces. En su segunda rotación, el clima empeoró y se quedó una semana en una base específica, esperando que mejoraran las condiciones climáticas.

Pero algo imprevisto le pasó. Comenzó a toser día y noche, sin parar. Cofré recuerda que le comenzó a doler mucho el lado izquierdo de sus costillas y tuvo que dejar la montaña para ir al hospital de Kunde, en Nepal.

—Estuve cuatro días en el hospital antes de mi traslado a Chile. Cuando llegué a Santiago me dijeron que tenía fractura de costillas.

Para la montañista es una de las experiencias más fuertes que ha tenido en la montaña, pero asegura que le quedan muchos desafíos y que no teme cumplirlos en solitario:

—He subido muchos cerros sola, creo que depende más de las capacidades; si una está bien preparada y es constante, no veo ninguna barrera.

CADA VEZ MÁS MUJERES

Estas cuatro montañistas coinciden en que cada vez la participación femenina aumenta y el círculo crece en este deporte. Paula Cofré dice que siempre ha estado en grupos con otras mujeres y cuando sube montañas se encuentran durante el ascenso.

—Más mujeres deberían sumarse a este deporte y reducir la brecha de género que existe. Uno de los beneficios es que nos sentimos más seguras de nosotras mismas, salimos de nuestra zona de confort, mientras nos hacemos más fuertes y resistentes —dice Cofré.

La montañista Elena Guerra dice que es fundamental que se fomenten más expediciones solo de mujeres, ya que ocurren cosas que fortalecen las relaciones:

—He visto como el compañerismo resalta, como si fuera una tribu. La naturaleza es un entorno que invita a generar mayores conexiones espirituales y se aprende de las experiencias compartidas.

Pero no siempre fue así, Viviana Callahan reconoce que los comienzos fueron difíciles y destaca que es importante generar íconos femeninos en el deporte:

—Es fundamental que nazcan nuevas ídolas, pero al mismo tiempo deben ser reales. No me gusta cuando algunas mujeres deciden sexualizar su imagen y relacionarlo con el deporte. La idea es que nos valoren por nuestros logros en la montaña.

La montañista Patricia Soto dice que dar clases de montañismo y ver cómo cada día hay más mujeres en esta área le inspiran a seguir enseñando.

Soto asegura que la conexión con la naturaleza que se produce en la montaña no es algo que dependa del género y que le gustaría que cada vez sean más mujeres las que se atreven:

—Es un tipo de sacrificio, porque siempre las mujeres somos más criticadas cuando entramos a un entorno “masculino”. Pero incluso en las propias mujeres es donde encontramos las mayores críticas, debemos ser más solidarias. ■