

Otoño en la cordillera: claves para el trekking según expertas

Menos calor, cambios en la vegetación y mayor presencia de fauna marcan estos meses. Guardaparques de la red Parque Cordillera comparten recomendaciones para planificar salidas seguras y elegir rutas según la experiencia.

Con la llegada del otoño, el paisaje cambia de ritmo. El calor deja de marcar el paso y el paisaje empieza a moverse entre verdes, naranjos y amarillos. En los senderos, el aire se vuelve más fresco y las caminatas dejan de estar condicionadas por las altas temperaturas. Para quienes recorren estos espacios a diario, la temporada abre una forma distinta de habitar la montaña.

En la red de la Asociación Parque Cordillera, que agrupa a siete municipios de la Región Metropolitana en 10 parques, ese vínculo con el entorno se construye desde el trabajo en terreno. En ese trabajo en terreno, un equipo de guardaparques, entre ellos cinco mujeres, mantiene los senderos, orienta a quienes llegan y cuida un espacio que cada año recibe a miles de visitantes.

Desde esa experiencia, dos de ellas, Valentina Guzmán y Bárbara Douglass, coinciden en que esta es una de las mejores épocas para salir a recorrer. "Es mucho más seguro hacer trekking en esta época del año, porque baja el calor. En verano hay más factores de deshidratación o shock térmico, en cambio ahora es mucho más agradable", explica Guzmán.

La diferencia, sin embargo, no está solo en la temperatura. El clima se vuelve más variable y obliga a prepararse mejor. Por lo mismo, uno de los primeros consejos es informarse antes de salir: revisar el estado del tiempo, elegir la ruta y calcular cuánto del día implicará el recorrido. "Es típico que siguen llegando personas con polera y short, y eso genera un riesgo", agrega Douglass.

Antes de iniciar cualquier caminata, la planificación marca la diferencia. En los parques de la red, el horario de funcionamiento se extiende entre las 8:00 y las 18:00 horas, por lo que calcular el retorno con anticipación resulta clave. "Hay que considerar estar bajando al menos un par de horas antes del cierre, sobre todo porque muchas personas no llevan iluminación", señala Guzmán.

El equipamiento también incide directamente en la experiencia. El calzado, en particular, aparece como un punto crítico. "Un buen zapato de trekking nunca va a fallar", dice Douglass. La recomendación es optar por suelas con buen agarre y que ayuden a estabilizar el tobillo. A eso se suman los bastones, que facilitan el desplazamiento, sobre todo en descensos, además de ropa adecuada para cambios de tem-

peratura, como cortavientos o capas impermeables. El agua y la alimentación tampoco quedan fuera: "El snack y el agüita nunca pueden faltar en la mochila", añade.

Para quienes se inician, el punto de partida es avanzar de forma progresiva. "Lo ideal es partir con rutas más cortas, de unas tres horas entre ida y vuelta, y después ir avanzando", explica Guzmán. Dentro de la red, el Parque Las Hualtatas aparece como una alternativa accesible, mientras que, en Aguas de Ramón, Douglass recomienda la ruta Los Peumos: un circuito de dificultad media, de poco más de seis kilómetros, que permite recorrer distintos paisajes en una misma jornada.

En otoño, el recorrido también se vuelve más silencioso. "Son espacios que están muy cerca de la ciudad, pero que igual permiten desconectarse. Uno viene y empieza a notar otras cosas: el sonido del agua, las aves, los árboles. Se genera una conexión que no siempre tenemos en el día a día", dice Douglass. En ese ritmo, el trekking se vuelve un deporte *outdoor* más consciente, donde la atención se divide entre el camino y lo que ocurre en el ambiente.

Elegir bien la ruta no es solo una recomendación, sino también una medida de seguridad. Entre los errores más comunes, ambas coinciden en uno: no dimensionar la dificultad de los recorridos. "Hay gente que ve un lugar en redes sociales y piensa que es llegar y hacerlo, pero no siempre están preparados para esos kilometrajes", comenta Guzmán.

A eso se suma la importancia del autoconocimiento. Saber hasta dónde se puede llegar y cuándo es mejor no hacerlo permite evitar situaciones de riesgo y tomar decisiones a tiempo. Desde el trabajo en terreno, el llamado es a reconocer los propios límites y optar por recorridos acordes a la condición física y la experiencia previa.

Otro de los problemas recurrentes es la basura. "La gente suele dejar residuos, incluso orgánicos y eso no es parte del entorno", explica Gu-

mán. No solo afecta el paisaje, sino también a la fauna, que puede alterar sus hábitos de alimentación.

En otoño, además, ese contacto con el entorno se vuelve más evidente. La presencia de fauna juvenil aumenta y los animales se acercan con mayor curiosidad. "Se acercan más a las personas, y ahí es importante mantener distancia y no intervenir", dice Guzmán.

Para quienes trabajan en estos espacios, la relación con la naturaleza no se limita a la observación. También implica transmitir una forma de habitarla. Guzmán llegó hace siete años, cuando realizó su práctica profesional en ecoturismo. Desde entonces, ha construido su trabajo en torno a la educación de

quienes visitan los parques. "Lo que más me gusta es poder transmitir conocimiento. Es algo que va circulando entre quienes trabajamos acá y quienes vienen", cuenta.

Douglass, en tanto, inició su camino como guardaparques en el sur, en el Parque Nacional Torres del Paine, y luego se integró a la red en Santiago. En su experiencia, uno de los aspectos que marcan la diferencia es el sistema de control de acceso. "El hecho de que haya un *check in* y *check out* permite saber que las personas suben y bajan. Si no bajan, se activan protocolos. Eso entrega seguridad", explica. En ese cruce entre cuidado y aprendizaje, la invitación es a recorrer con atención. "Es la mejor época para venir. El clima es más amigable y se puede ver el cambio en la naturaleza", dice Guzmán. Douglass lo resume desde otro lugar: "Las personas también somos naturaleza. Venir a recorrer y vivirla de cerca es un espacio cercano para conectar con el agua, las aves, los árboles, y también con uno mismo".



Valentina Guzmán.



Bárbara Douglass.

FRONTERA TRAIL SE REALIZARÁ EL PRÓXIMO 25 DE OCTUBRE EN EL PARQUE CMPC PUMALAL

El próximo 25 de octubre se realizará la décima edición de Frontera Trail en el parque CMPC Pumalal, una de las carreras de trail más importantes del país y que cada año sorprende a los asistentes por su entorno natural y gran ambiente competitivo. De esta forma, cientos de atletas podrán correr en medio de los bosques nativos, miradores y exigentes senderos del parque ubicado a pocos minutos de Temuco. Además, como en ediciones anteriores, Frontera Trail premiará el esfuerzo y dedicación de los atletas con atractivos premios en dinero.

