

Los senderos más altos del mundo

Del Himalaya a los casi sietemil metros del Aconcagua, en Argentina, rutas para experimentar la gran altitud solo caminando

FOTOGALERÍA [Senderistas entre las nubes](#)

FOTOGALERÍA [Diez senderos muy populares en España](#)

LONELY PLANET 10 MAR 2016



Trekking al cambo base del Everest, en la región del Khumbu, en el Himalaya de Nepal. / CHRISTIAN KOBER/CORBIS

Llegar a lo más alto de la tierra requiere, a veces, escalar, pero no siempre. En otros casos basta con caminar, y caminar y caminar. Existen rutas de trekking que, aunque requieran estar muy bien preparados, se pueden completar y conducen hasta algunas de las cumbres más altas de varios continentes. Estos son los recorridos más elevados e imponentes del mundo, en la sutil línea entre el senderismo y el montañismo.

Caminando hasta el techo americano

ACONCAGUA (ARGENTINA)



Un senderista pasa junto a la Laguna de Los Horcones, en la ruta de aproximación al Aconcagua (Argentina). / MICHAEL LEWIS/CORBIS

El cerro Aconcagua es el techo de los Andes y el pico más elevado del planeta, más allá de la cordillera del Himalaya. Pese a ello, esta mole de 6.960 metros de altura no es un dominio exclusivo de alpinistas, sino que los senderistas mejor preparados pueden llegar también a lo más alto. Sin grandes dificultades técnicas, el principal hándicap para ellos es la aclimatación a la gran altitud, un proceso lento que

hace que la subida se prolongue durante unas dos semanas. Hay tres recorridos principales de acceso a la cumbre, pero la más recomendable es la llamada Ruta Normal, que atraviesa el valle de Horcones, porque para ascender por el Glaciar de los Polacos o por la cara sur del Aconcagua se necesitan nociones de escalada.

Para subir al Aconcagua hay que obtener un permiso en Mendoza. Se puede consultar toda la información sobre el parque en www.aconcagua.mendoza.gov.ar

Mirando al Everest

KALA PATTAR (NEPAL)



Vistas al Everest desde el monte Kala Pattar, en Nepal. / NIKOLA MILJKOVIC/GETTY

Existe un lugar que marca la frontera entre el senderismo y el montañismo: el campo base del Everest, donde uno puede encontrarse con auténticas leyendas del alpinismo. Además, desde aquí se puede acometer la ascensión al Kala Pattar, una montaña de 5.545 metros relativamente asequible, con privilegiadas vistas a la montaña más alta del mundo. Más al norte, en el barranco que lleva al Pumori, setemil próximo al Everest, la panorámica incluye, además de un puñado de picos que

destacarían enormemente en cualquier otro punto del planeta, el llamado Collado sur: una amplia explanada que roza los 8.000 metros de altura y donde intentan dormir, la noche anterior, quienes intentan pisar la cumbre más alta de la Tierra.

Desde el Campo Base del Everest las vistas a la montaña son, en el mejor de los casos, parciales, pero desde algunos picos circundantes, tan hermosos e imponentes como el Ama Dablam, las vistas que se obtienen durante la ascensión compensan todos los males de altura que, inevitablemente, se sufren.

Las excursiones hasta el campo base del Everest suelen partir del aeródromo de Lukla. Lleva unos 11 días llegar hasta el Kala Pattar. En octubre, durante la temporada postmonzónica, suele haber mucha gente.

2.000 metros por encima del Everest

CHIMBORAZO (ECUADOR)



Campas de hierba a los pies del volcán Chimborazo, en los Andes de Ecuador. / HUBERT STADLER/CORBIS

Durante un tiempo se creyó que el Chimborazo era la montaña más alta del mundo y, en cierto modo, es cierto que lo es. Debido a la forma de la tierra ligeramente achatada por los polos y abultada, en el Ecuador, la cumbre de este volcán de 6.310 metros, con sus cinco puntas somitales, es el punto más alejado del centro de la Tierra, superando a la cima del Everest por 2 kilómetros.

El camino de subida más transitado en el Chimborazo es la ruta del Castillo, por la que se tardan entre 12 y 14 horas en llegar hasta la cima. Normalmente, las excursiones parten a medianoche y se deben tener nociones de montañismo para completarlas. Hay autobuses desde Riobamba hasta un desvío a 8 kilómetros del refugio Carrel, pero se puede llegar directamente en taxi hasta él.

¿Caminar o escalar?

REGIÓN DEL KHUMBU (NEPAL)



Trekking en la región del Khumbu, con la cima del Ama Dablam al fondo. / ALUN RICHARDSON/CORBIS

Muchos picos del Himalaya de Nepal se encuentran en la delgada línea que separa el senderismo del montañismo. Para subir a esta treintena de cumbres, que se elevan entre los 5.500 y 6.500 metros de altitud, no hace falta lidiar con el engorroso papeleo que implica lograr permisos oficiales de ascensión, eso sí, algunas de estas rutas no son aptas para senderistas. De hecho, la mayoría de ellas suponen todo un desafío incluso para montañistas

experimentados. Por ejemplo, para coronar el Kusum Kangru y el Cholatse, en la región de Khumbu, hay que tener experiencia y una técnica depurada de escalada. Los picos más idóneos para practicar senderismo en altitud son el Imja Tse (6.189 metros) y el Mera Peak (6.476 metros).

La [Asociación de Montañismo de Nepal](#) concede los permisos necesarios para subir montañas en Nepal, cuyas tarifas y normativa para realizar las ascensiones figuran [en su web](#).

El corazón de África está muy arriba

KILIMANJARO (TANZANIA)



Ascensión al monte Kilimanjaro, en Tanzania, cuya cima aparece envuelta en nubes. / JOHNATHAN AMPERSAND/GETTY

Una montaña que atrae a senderistas hasta el continente africano es el Kilimanjaro, de 5.896 metros de altitud. Seis vías llevan hasta lo alto del monte. La más sencilla y transitada es la ruta Marangu, que culmina en la Punta Gilman, justo en el borde del cráter somital, a 5.685 metros. Muchos se dan la vuelta en este lugar, aunque la verdadera cumbre, Uhuru, está todavía a dos horas de camino. Sin embargo, para disfrutar del paisaje, merece la pena tomar la ruta Machame, mucho menos conocida.

Debido a la altitud, conviene tomarse la subida con calma: 5 días es un tiempo más que razonable.

Está prohibido hacer senderismo por cuenta propia en el parque nacional del Kilimanjaro. Es obligatorio ir en compañía de un guía, que se puede contratar en Moshi o Marangu.

El techo de Estados Unidos

MONTE WHITNEY (CALIFORNIA)



Un grupo de senderistas camino de la cima del Monte Whitney, el pico más alto de los Estados Unidos continentales. / ROB HAMMER/GETTY

En la cordillera californiana de Sierra Nevada se levanta **el monte Whitney**, que con 4.417 metros es el techo de los Estados Unidos continentales (el Denali, o McKinley, en Alaska, llega hasta los 6.194 metros). El sendero que lleva hasta la cumbre del Whitney, uno de los más transitados del país, comienza en Whitney Portal, y acumula un desnivel de 1.800 metros a lo largo de sus 17 kilómetros de recorrido. A la gran mayoría de quienes lo intentan les lleva tres días completarlo, pero los más fuertes llegan a conseguirlo en una sola jornada. En la cima hay una extensa

meseta rocosa que brinda vistas fabulosas.

Para subir entre abril y octubre se necesita un permiso que **se concede por sorteo**. El plazo de solicitudes permanece abierto desde el 1 de febrero hasta 15 de marzo.

Una alternativa al Everest

GOKYO RI (NEPAL)



Panorámica de cumbres desde el Gokyo Ri, en el Himalaya de Nepal. / ALUN RICHARDSON/CORBIS

Ubicado a 5.350 metros, el Gokyo Ri, en la región del Khumbu, es una alternativa más tranquila al transitado camino base del Everest. Además, desde la su cima, 200 metros más baja que la del Kala Pattar, pero separada solo por un valle del techo del mundo, se obtiene una panorámica muchísimo mejor. El sendero que conduce a la cumbre se separa del trekking al campamento base del Everest al pasar el pueblo de Namche Bazaar. Desde ella, si el tiempo acompaña, se divisan cuatro de las catorce cimas más altas del mundo: Everest, Lhotse, Makalu y Cho Oyu. Además, justo debajo, discurre uno de los glaciares más largos del Himalaya.

Como el trekking que conduce a los pies del Everest, las excursiones al Gokyo Ri parten del aeródromo de Lukla, una pista de aterrizaje increíble que recibe vuelos desde Katmandú.

India desde lo alto

STOK KANGRI (INDIA)



Descendiendo desde el Ganda La, paso de montaña en la región de Ladakh (India). / JØRN ERIKSSON/FLICKR

Desde la ciudad de Leh, en la región de Ladakh, es difícil no percatarse de la existencia del Stok Kangri por dos motivos: es un pico nevado y puntiagudo que se alza sobre la localidad y, además, casi todos los establecimientos anuncian y ofrecen excursiones hasta él. El interés que despierta la montaña no es casual: con sus 6.153 metros se trata del monte más elevado de India, al que se puede subir caminando.

Varias agencias ofrecen excursiones de 4 o 5 días, pero conviene decantarse por las que proponen ascensiones en 7 o 9 días, para realizar un correcto proceso de aclimatación. La ascensión no resulta complicada y brinda un maravilloso panorama del paisaje circundante.

Las excursiones salen desde el pueblo de Stok, cuna de la familia real de Ladakh, a 1 hora de Leh por carretera.

Entre glaciares y leyendas

MONTE ELBRUS (RUSIA)



El monte Elbrus, techo de Europa, en la Cordillera del Cáucaso (Rusia). / KONSTANTIN MALANCHEV/FLICKR

Suele pasar desapercibido, pero los 5.642 metros del frío monte Elbrus lo convierten en el pico más elevado de Europa. Sobresale unos 1.000 metros por encima de altura media de la cordillera del Cáucaso y se encuentra a caballo entre el viejo continente y Asia. Sus laderas superiores están cubiertas de glaciares y una capa de hielo que, según se cree, tiene unos 200 metros de grosor, pero llegar hasta la cima es sencillo.

Se puede subir hasta los 3.800 metros en teleférico o telesilla y el campamento base se puede establecer en

la estación de Garabashi o en el refugio Diesel, a 90 minutos. Conviene pasar al menos 1 día en los refugios para completar la aclimatación a la altura. Después, la jornada de cumbre suele implicar 8 horas de ascensión y otras 8 de descenso.

El aeropuerto más cercano es el de Mineralnye Vody y la subida comienza en el pueblo de Azau, a unas 4 horas en coche.

Pendientes de vértigo

GONDOGORO LA (PAKISTÁN)



Vistas al pico Thunmo desde el campamento de Urdukas, durante el trekking del Baltoro, en el Karakorum (Pakistán). / A. AROCENA SEARA/CORBIS

El paisaje que rodea el Gondogoro La, paso de montaña de 5.940 metros en la cordillera del Karakorum, es uno de los más bellos del mundo. Al recorrer el glaciar de Baltoro se dejan atrás las Torres de Trango y el grupo de los Gasherbrum (que incluye dos de los 14 ochomiles principales del planeta) hasta llegar a Concordia, tal y como se conoce el punto donde se cruza con el glaciar Godwin-Austen, y punto de acceso al campamento base del K2, la segunda montaña más alta del mundo, tras el Everest.

Los senderistas suelen regresar desde este cruce de glaciares, pero cabe la posibilidad de girar hacia el sur y cruzar el Gondogoro La. El camino supone todo un reto, pues requiere ascender pendientes de hasta 50 grados de inclinación que han de superarse con la ayuda de cuerdas fijas (instaladas previamente), pero el panorama que se obtiene resulta casi insuperable: los perfiles de todos ochomiles del Karakorum (K2, Broad Peak, Gasherbrum 1 –conocido como Hidden Peak– y

Gasherbrum 2).

Las excursiones salen desde el pueblo de Thungol y requieren obtener un permiso oficial y la contratación de un guía.