



Haz montañismo sin salir de Santiago

## Descripción

**Buscas algo nuevo que hacer durante tus tardes libres? ¡Prueba salir a disfrutar del aire puro!**

**Melanie Weissohn**

[mweissohn@todomujeres.cl](mailto:mweissohn@todomujeres.cl)

[Follow @meluwei](#)

**SANTIAGO.**-Si el fin de semana está soleado y ya te aburraste de los malls y otras actividades urbanas capitalinas, el montañismo puede ser una gran alternativa para ti. Además de hacer ejercicio, respirar aire fresco y tomar solcito, irte de trekking puede ser una gran experiencia para compartir con tu pareja, familia o amigos.

No es necesario que te vayas muy lejos, porque aquí, en Santiago mismo, hay algunas alternativas imperdibles.

### **El Santuario de la Naturaleza**



si no quieres caminar, igual puedes

disfrutar de un lindo día de picnic (foto:  
<http://www.santuariodelanaturaleza.cl/>)

Con sólo 1.200 metros de altura, es una excelente alternativa para iniciarse en el trekking. El circuito dura sólo una hora, en la que respirarás aire puro y te deleitarás con la maravillosa vegetación del lugar, que hace honor a su nombre. Puedes caminar entre árboles milenarios, cóndores, zorros, cactus, quebradas y riachuelos, además de realizar otras actividades como ciclismo y pesca con mosca. El sector también está habilitado para realizar picnics y asados, lo que hacen de este lugar un destino perfecto para desconectarse de la ciudad, tal como lo afirma Martina Lebeuff, una apasionada de la belleza de esta zona.

“A mi me gusta mucho el trekking, pero tengo una operación en los meniscos (rodilla), por lo que no puedo exigirme demasiado, por eso me encantó este lugar: la caminata el livianita y puedes pasarte el resto del día disfrutando del sol mientras haces un picnic y te relajas en el pasto. A mi me encantó”, comenta.



Turistas disfrutando en el Santuario (foto:  
<http://photos1.blogger.com/>)

Para acceder al Santuario debes hacerlo por la Av. Las Condes hasta plaza San Enrique. Luego doblar por Pastor Fernández hasta Camino el Cajón hasta llegar al número 21.000.

Dificultad: Baja

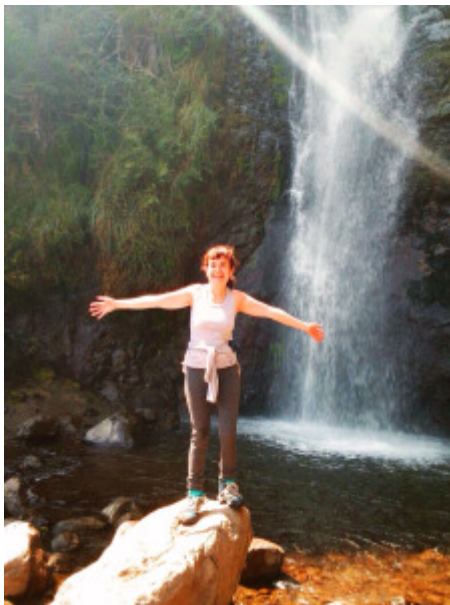
## **Cerro Pochoco**



Cactus en las laderas del Pochoco (foto: <http://www.manzani.cl/>)

Este cerro de 1.800 metros de altura está ubicado en el sector precordillerano, a sólo 16 km de Santiago. Subirlo tarda dos horas de caminata, en las que te internas en la hermosa vegetación, y te rodeas de aves y animales silvestres. El sendero se encuentra bien delimitado y no es difícil de subir. Una vez que llegas a la cima, tendrás una vista privilegiada del Valle Arayán en todo su esplendor.

“Es una terapia anti estrés y depresión muy buena. Además es un lindo deporte que puede practicar toda la familia, queda tan cerca y es tan económico que sólo se necesitan las ganas para venir”, comenta Marcela (48), quien ha estado visitando periódicamente el lugar con el objetivo de cambiar su estilo de vida.



Marcela disfrutando de su nuevo estilo de vida

Para acceder a este lugar en auto debes hacerlo por el final de la ruta el Alto, en la comuna de Lo Barnechea, si quieres usar el transporte público, debes tomar una micro C-01 en Escuela Militar y llegar hasta la Plaza San Enrique. Una vez ahí debes tomar un taxi (tarifa \$800 por persona, máx. 4 pasajeros), al cual puedes pedirle que vuelva a buscarte cuando termines tu travesía.

Dificultad: Media

## Cerro Provincia



Provincia nocturno (foto:  
<http://andesterrae.com/>)

El cerro Provincia, o Providencia, es también conocido como Parque Puente Ñilhue y está ubicado a 2.750 metros sobre el nivel del mar. Tiene varias rutas de ascensión, pero en promedio subir tarde 6 horas aproximadamente. Los senderos más utilizados son Puente Ñilhue y San Carlos de Apoquindo. Entre las quebradas y la flora autóctona, podrás encontrar el famoso Salto de Apoquindo, además de un sinfín de aves y algunos animales silvestres (incluso en la cima).

Victor Lara (25) visitó por primera vez el Provincia durante el equinoccio de primavera y quedó encantado. “Vi un Cóndor volar sobre mi cabeza, nunca había visto uno desde tan cerca. En general estaba lleno de aves y flores, cuando uno está en la ciudad ni se imagina que a pocos kilómetros se encuentra este paraíso. Se lo recomiendo a todos los que quieran vivir una real aventura”, afirma.



Victor en la cumbre

A este lugar debes acceder en auto, llegando por la subida a Farellones, justo hasta el viejo puente Ñilhue. ¡No olvides llevar mucha agua!

Dificultad: Alta

**Fecha de creación**

octubre 2014