

### **Ruta Cerro Alto de Las Vizcachas**

**Duración:** Puedes realizarlo cómodamente en mediodía.

**Nivel de Dificultad:** Tiene una dificultad técnica baja y una dificultad física que se sitúa entre mediana y baja.

**Cómo Llegar:** Se encuentra dentro del Parque San Carlos de Apoquindo, pero se puede acceder también por el nuevo Parque La Plaza, al costado de la Clínica de Universidad de Los Andes.

**Descripción de la Ruta:** Ruta Familiar con un primer tramo en el que se accede a una quebrada de ascensión suave y con bosque nativo que va disminuyendo a medida que avanza. Este majestuoso cerro forma parte de la imponente Sierra de Ramón y ofrece una vista panorámica impresionante de Santiago y del cerro Provincia.

**Altitud:** 1.871 metros msnm

**Acceso:** Camino Las Flores 13.000, Las Condes.

### **Ruta Cerro Alto del Naranjo**

**Duración:** 4 a 5 horas ida y vuelta.

**Nivel de Dificultad:** Su dificultad técnica es muy baja al igual que la física.

**Cómo llegar:** es una de las rutas de trekking clásicas de Santiago, se puede subir por el Parque Puente Ñilhue o por el Parque San Carlos de Apoquindo. Entrando por el Parque se debe subir por unas escaleras de madera hasta llegar a el sector de las cadenas, puestas en la roca para ayudar su subida (un paso muy sencillo).

**Descripción de la Ruta:** Ofrece buenas vistas a la cuenca del Río Mapocho y al anillo de cumbres que rodean la capital, entre los que destacan los cerros Manquehue, Pochoco, Plomo, La Paloma y las cimas de la cordillera de la costa. Si tienes suerte te puedes encontrar con cóndores.

**Altitud:** 1890 msnm

**Acceso:** Camino Las Flores 13.000, Las Condes.

### **Ruta Quebrada de Macul**

**Duración:** 4 a 5 horas ida y vuelta.

**Nivel de Dificultad:** Moderado.

**Cómo llegar:** Para llegar al Parque Natural Quebrada de Macul desde Santiago se debe llegar a Avenida Grecia y subir hasta donde esta termina, y ahí tomar la Avenida Diagonal las Torres hacia la derecha (sur) y continuar por esta por 1,5 km hasta llegar a la entrada del parque a un costado de la medialuna de Peñalolén.

**Descripción de la ruta:** tiene una diversidad en rutas de Treking, donde podemos pasar por hermosos saltos de agua, cascadas, bosques de peumos, miradores de altura hasta llegar a cumbres que requieren un esfuerzo mayor como el Cerro La Cruz, el Abanico o el Cerro de Ramón.

Sin duda, este es uno de los principales panoramas en Santiago para quienes comienzan a practicar Treking, pasar un día de picnic en la naturaleza o adentrarse a rutas de un alto nivel físico.

**Altitud:** 2550 msnm

**Acceso:** Diagonal Las Torres S/N, Peñalolén

### **Ruta al Cerro Manquehue**

**Duración:** 4 a 6 horas ida y vuelta, dependiendo del ritmo.

**Nivel de dificultad:** Moderado a desafiante

**Cómo llegar:** La estación de metro más cercana al Cerro Manquehue es la estación Los Dominicos, de la línea 1. Desde allí se puede tomar un autobús o un taxi hasta la entrada del cerro.

**Descripción de la ruta:** El Cerro Manquehue, una icónica montaña ubicada en las afueras de Santiago. Ofrece una emocionante experiencia de Treking. Con su forma cónica y vistas panorámicas impresionantes, es un destino popular para los amantes del senderismo.

**Altitud:** 1.635 msnm

**Acceso:** Cerro Manquehue, Vitacura.

### **Ruta al Cerro Pochoco**

**Duración:** 4 horas, ida y vuelta.

**Nivel de Dificultad:** Media.

**Cómo llegar:** Para llegar al Cerro Pochoco, la forma más directa es bajarse en la estación de metro Manquehue, línea 1. Luego puedes tomar un taxi para que los acerque a la entrada del Cerro Pochoco.

**Descripción de la ruta:** Es una montaña icónica en la región que ofrece impresionantes vistas panorámicas de Santiago y sus alrededores. Durante la caminata hacia la cima, los excursionistas pueden disfrutar de la diversidad de la flora y fauna de la zona. El cerro está rodeado de bosques nativos que albergan una variedad de especies vegetales y animales. La verdadera recompensa del Cerro Pochoco es su cumbre, desde donde se pueden disfrutar vistas panorámicas espectaculares de Santiago, la cordillera de Los Andes y el valle circundante. Un lugar popular para tomar fotografías y contemplar el paisaje.

**Altitud:** 1.804 msnm

**Acceso:** Camino El Alto, 18390, Lo Barnechea. (a un costado de Observatorio Achaya)

**Prepararse con el equipo adecuado es esencial para disfrutar de una caminata de manera segura y cómoda. Aquí tienes una lista de equipamiento básico que necesitas para hacer Treking.**

- **Mochila:** Una mochila de tamaño adecuado para llevar tus pertenencias y equipo. Debe ser cómoda de llevar y tener suficiente capacidad para tus necesidades.
- **Calzado:** Botas o zapatos de senderismo cómodos y resistentes que brinden buen soporte para tus pies y tobillos. Asegúrate de que estén bien ajustados y sean apropiados para el terreno.
- **Ropa adecuada:**

**Camisa de manga larga:** Protege contra el sol y los insectos.

**Pantalones de Treking:** Cómodos y transpirables, preferiblemente de secado rápido.

**Calcetines:** Calcetines de senderismo de lana merino o materiales técnicos para evitar ampollas.

- **Capas adicionales:**

**Chaqueta impermeable o cortaviento:** Para protegerte de la lluvia y el viento.

**Forro polar o sudadera:** Para mantenerte abrigado en condiciones frías.

**Protección solar y para la cabeza:**

**Protector solar:** Aplica protector solar en la piel expuesta.

**Gafas de sol:** Protege tus ojos de la luz solar intensa.

**Sombrero o gorra:** Ofrece sombra y protección contra el sol.

- **Comida y agua:**

**Botella de agua:** Lleva suficiente agua para mantenerte hidratado durante todo el día.

**Alimentos energéticos:** Lleva bocadillos ligeros como barras energéticas, frutos secos y frutas.

- **Navegación:**

**Mapa de la zona:** Lleva un mapa de la ruta que planeas seguir.

**Brújula o GPS:** Ayuda a mantenerte en el camino correcto.

- **Kit de primeros auxilios:**

**Vendajes y apósitos:** Para tratar pequeñas lesiones y ampollas.

**Desinfectante:** Para limpiar heridas.

**Analgesia:** Ibuprofeno u otros analgésicos para aliviar el dolor.

**Medicamentos personales:** Si tienes alguna condición médica.

- **Linterna:** Una linterna pequeña y ligera puede ser útil en caso de que la caminata se prolongue más allá del atardecer.
- **Navaja multiusos:** Una navaja suiza o una herramienta multiusos puede ser útil en varias situaciones.
- **Teléfono móvil:** Lleva tu teléfono móvil completamente cargado y asegúrate de tener señal en la zona a la que vas. Puede ser útil en caso de emergencia.
- **Bolsas de basura:** Lleva una bolsa de basura para recoger y llevar tu basura de regreso contigo.

**Recomendaciones:**

- Lleva suficiente agua para mantenerte hidratado durante la caminata.
- Viste ropa adecuada para el clima y el terreno, incluyendo capas que puedas quitar o poner según las condiciones.
- No olvides aplicar protector solar y llevar una gorra o sombrero para protegerte del sol.
- Considera llevar un picnic ligero para disfrutar en la cumbre.
- Respeta el entorno natural y lleva tu basura contigo.