

SIETE DÍAS EN EL HIMALAYA

DIARIO DE UN TREKKING EN EL TECHO DEL MUNDO, UNA EXPERIENCIA QUE TRASCIENDE EL DEPORTE Y QUE ADQUIERE DIMENSIONES MÍSTICAS Y FILOSÓFICAS. **POR CAROLINA ROSSI** *

► **PARA MÍ, EL DESCANSO POCAS VECES**

significa parar del todo. Más que nada, se trata de dejar de correr y dedicarme a otras cosas que me gusten mientras me salgo del modo atleta. En mis últimas vacaciones quise cumplir un sueño de hace muchos años: conocer Nepal y sus montañas. Esta vez elegí para mi viaje una alternativa menos osada y más de "turista" que otras veces. Quería relajarme.

Siempre quise conocer la tierra del Everest y otros tantos gigantes del techo del mundo. Y si bien tengo algo de experiencia en montaña, lo que hubiera justificado un plan más ambicioso considerando terrible viaje, desde un principio supe que me lo tomaría como algo más especial y espiritual que deportivo. Pese a tomar cuatro aviones, viajar más de 40 horas y desembolsar cerca de 2.000 dólares solo en el aéreo a Katmandú (nuestra base de operaciones de un viaje que duraría en total 25 días), iría sin ansias de llegar lo más alto posible o conquistar una cima.

Con mi compañero de aventuras, Pablo, nos pusimos de acuerdo fácil porque ambos buscábamos lo mismo, y optamos por un trekking de una semana organizado por una agencia. Lo ofrecían como un "Vistazo al Everest" y nos pareció tentador. El paquete incluía el viaje en avioneta desde Katmandú hasta el aeropuerto Sigmund Hillary, en Lukla, y todas las comidas, además del alojamiento en refugios, porteador y guía. No debíamos preocuparnos por nada más que caminar con una mochila con lo básico: abrigos, snacks, agua y cámara de fotos.

Después de varios vuelos cancelados y muchas

horas esperando en el aeropuerto de Katmandú, tomamos una avioneta mínima hacia Lukla. Por esos lados es común que no se pueda volar y haya que esperar horas o incluso varios días las condiciones climáticas favorables. Ya nos habían alertado que no se puede andar justo de tiempo y consideramos eso a la hora de elegir nuestro itinerario en Himalaya. Esa primera situación ya nos mostró de entrada el modelo de vida y carácter calmo y tolerante de los nepalís.

Nuestra aventura en la montaña empezó con un trekking corto, como es habitual el primer día de una travesía, para acostumbrar al cuerpo a la altura sin exigirlo demasiado logrando así una buena aclimatación. Nos llevó menos de tres horas llegar a nuestro destino final, Phakding, un pueblo encantador donde pasamos la noche en un refugio que era un placer: camas con sábanas y frazadas, baño, electricidad y comida de primera. Uno no está acostumbrado a tantos lujos en las alturas. Después de una comida típica muy suculenta a base de papas ultrasazonadas y unas cervezas, nos fuimos a descansar.

El segundo tramo sería más largo, 18 kilómetros que nos llevaron más de seis horas contando el largo stop para almorzar con vista al río. Por todo el camino, en medio de la montaña irrumpen de la nada aldeas súper organizadas que cuentan con varios refugios que ofrecen, además de alojamiento, comida rica, abundante y a muy buen precio para todos los trekkers. No conviene llenarse demasiado si hay que seguir andando, por eso al mediodía nos conteníamos, pero a la noche nos castigábamos de lo lindo.

Por el camino se aprecia abundante vegetación y fauna autóctonas. Es realmente impactante ver un pavo real en su hábitat natural, así como tantas otras aves silvestres, familias enteras de arces, y a esa especie de vacas de montaña con pelo largo, los jaks. Pero sorprende más todavía la actitud de toda la gente que te cruzás por el camino. Saludan amables y de buen humor aunque muchos vayan cargando un peso descomunal. Algunos llevan hasta cien kilos en la espalda y hacen varias veces a la semana viajes desde Lukla hasta distintos puntos en la montaña llevando todo tipo de cosas: alimentos y bebidas, artículos varios para vender, materiales de construcción y las cargas de los clientes, quienes trabajan como porteadores. Allí aprendimos que los Sherpas no son porteadores, como creíamos. Son los montañeses expertos locales, que lideran las expediciones extranjeras, y los que más dinero ganan y mejor vida hacen.

Al tercer día caminamos desde Namche Bazaar, una pequeña ciudad a 3.500 metros sobre el nivel del mar, hasta Tengboche, aldea que se destaca por su monasterio budista, el más grande de la región. Fueron cerca de 20 kilómetros con más de mil metros de ascenso. Quise probar mis piernas y apurar un poco el paso. Llevaba el sensor cardíaco para saber qué esfuerzo me significaba ese tipo de trekking y, tal como sospechaba, acelerando considerablemente, el pulso no pasaba de 120. Trotando me es fácil alcanzar 150, y en eso, en mi caso, radica la gran diferencia del gasto energético entre correr y hacer trekking.



Me sentí bien de aire y de piernas. Tanto que por un momento fantaseé con quedarme a trabajar una temporada. Pese al paso apurado, llegué con el tiempo justo a Tengboche para oír sonar el cuerno en el monasterio, un ritual que repite un monje desde una ventana cada tarde. Me saqué los zapatos y entré. Me quedé un rato en silencio. Lo que se percibe en ese lugar es difícil de explicar con palabras. El silencio, la calma, la energía. Esa cultura tan distinta que se respira por todos lados e invita a ser más paciente.

Cuando caía el sol nos quedamos con Pablo tomando mate en el living del refugio al calor de la estufa y nuestro guía, Bisnu, nos contaba, entre otras cosas, que en Nepal se hablan 135 idiomas. También hablamos de Tíbet, nuestro último destino antes de volver a Buenos Aires. Ya teníamos los trámites hechos para el ingreso que no es nada fácil y esperábamos la confirmación de la visa que se solicita a China ya que Tíbet no es más un país independiente.

En ese momento, yo llevaba siete días sin correr y mi cuerpo pedía entrenar. El próximo itinerario fue corto y nos dejó toda la tarde libre. Llegamos temprano a nuestro refugio que se encontraba a más de 3.800 metros sobre el nivel del mar, donde las bajas temperaturas ya se hacían sentir. El termómetro acusaba bajo cero y me pareció que todo invitaba a correr. Porque corriendo el

frío no existe. Busqué el lugar más llano posible entre tantas cuestas y me dispuse a ir y venir por un circuito circular de 300 metros. El pulso se disparó veloz, pasé las 160 pulsaciones por minuto yendo a un ritmo que me resultaría casi una caminata en Buenos Aires.

Los días siguientes empezamos la vuelta por el mismo camino pero desde otra perspectiva y nos mostró cosas nuevas. Everest, Nuptse, Lhotse, Ama Dablam, eran solo algunos de los gigantes y testigos de nuestros pasos.

Las famosas banderitas tibetanas coloridas que ellos llaman "prayer flags" nos acompañaron cada día en el camino. Tienen los colores de los cinco elementos y se usan a modo de ofrenda, pero también para agradecer, para pedir, para solicitar protección, y para embellecer. Por eso hay tantas en el campamento base donde las usan para pedir permiso a la montaña para subir.

Nos trajimos varias a Buenos Aires y ahora en mis carreras de montaña siempre llevo una en la mochila. No sé si será psicológico o casualidad pero desde entonces me viene yendo bien. También noto que me tomo las cosas distinto. Que estoy más tranquila. No me volví budista ni mucho menos, pero aprendí a aceptar un poco mejor lo que no me gusta o no puedo cambiar. Yo me reía de los famosos que viajaban a la India y decían que volvían distintos. Ahora los entiendo.



* Carolina Rossi es deportista desde siempre. Corredora y entrenadora, capitana del Running Team FILA de Palermo, lleva una vida inquieta: corre, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro, cruzó los Andes corriendo y participó en carreras de diversos tipos, incluidas maratones, ultramaratones y triatlones. Ahora, sueña con un IronMan. www.carolinarossi.com.ar

LA TRAVESÍA AL DETALLE

TREKKING DEL VALLE DE KHUMBU, PARQUE NACIONAL SAGARMATHA, NEPAL

Distancia total: **95 km**
Duración: **7 días**
Grado de dificultad: **medio**

DÍA 1: KATMANDÚ – LUKLA – PHAKDING

Distancia: **9 km**
Tiempo: **2.30 hs**
Altura máxima: **2.876 mt**
Ascenso acumulado: **318 mt**

DÍA 2: PHAKDING – NAMCHE BAZAAR

Distancia: **18 km**
Tiempo: **5.30 hs**
Altura máxima: **3.390 mt**
Ascenso acumulado: **1.167 mt**

DÍA 3: NAMCHE BAZAAR – TENGBOCHE

Distancia: **20 km**
Tiempo: **5 hs**
Altura máxima: **3.869 mt**
Ascenso acumulado: **1.023 mt**

DÍA 4: TENGBOCHE – PHORTSE

Distancia: **6 km**
Tiempo: **2 hs**
Altura máxima: **3.888 mt**
Ascenso acumulado: **340 mt**

DÍA 5: PHORTSE – NAMCHE BAZAAR

Distancia: **15 km**
Tiempo: **4.30 hs**
Altura máxima: **3.916 mt**
Ascenso acumulado: **572 mt**

DÍA 6: NAMCHE BAZAAR – LUKLA

Distancia: **27 km**
Tiempo: **4.30 hs**
Altura máxima: **3.375 mt**
Ascenso acumulado: **850 mt**

DÍA 7:

Trekking muy corto desde el refugio al aeropuerto de Lukla
Vuelo Lukla – Katmandú