

LEVÁNTATE Y ANDA

Entre clásicos como el Nevado de Toluca y Valle de Bravo, senderos que cruzan bosques de pino, pastizales salpicados por vacas y escondites con lagunas y riachuelos parecen cada vez más lejanos de la realidad urbana de la capital. Pero aún existen lugares por descubrir al centro de México. Texto y fotos: Erick Pinedo



¿Puedes dimensionar 40 kilómetros en línea recta? Es más o menos lo que harías al caminar desde el Centro Histórico de Ciudad de México hasta los límites con el estado de Morelos, poco antes de Tres Mariás, al sur de la entidad. Ahora, ¿puedes dimensionar esa misma distancia en la montaña? Pues eso es lo que separa las faldas del Nevado de Toluca de las inmediaciones de Valle de Bravo, en el Estado de México. Una ruta de dos días que ofrece una experiencia de aventura y belleza natural en paisajes de fantasía.

PRIMER TRAMO

Con cita a las 6:00 a. m. para por fin escapar del encierro pandémico y el asfalto citadino, las camionetas de Instinkt (empresa ecoturística encargada de planear estas y otras rutas con todos los servicios incluidos) salen hacia la carretera México-Toluca no sin antes atravesar la colosal colección de rascacielos que es la zona empresarial de Santa Fe; antes caótica y atestada, hoy es apenas un recuerdo de la antigua normalidad que, pese a todo, no puedo decir que haga falta.

Continuamos hacia el Estado de México, hasta las faldas del Xinantécatl, mejor conocido como el Nevado de Toluca, el cuarto volcán más alto de México con 4645 metros sobre el nivel del mar, aunque descendemos del vehículo a poco menos de 3200 metros para prepararnos.

Un desayuno ligero de fruta, granola, jugo y uno que otro pan; botas de montaña antiderrapantes e impermeables bien amarradas; mochila a la espalda con correas ajustadas al pecho y la cadera; bolsa de agua de dos litros con manguera expuesta; bastones de senderismo a la medida (el brazo debe hacer un ángulo de 90° al usarlos); bloqueador, gorra, lentes, cámara. Y muy importante,

una sesión de calentamiento con el especialista en entrenamiento deportivo Frank Endurance para asegurar un buen rendimiento, dominar la técnica y evitar lesiones. Ahora sí, estamos listos para dar el primer paso bosque adentro.

Lo importante a saber es que falta mucho, así que conviene relajarse y disfrutar el paisaje con largos y delgados pinos que se suceden uno tras otro hasta perderse montaña arriba. Bajo una tenue bruma vespertina, la humedad de la espesura pronto impregna los sentidos con petricor y volátiles de hojas verdes, los cuales poco a poco purifican los pulmones a la vez que la marcha entra en calor. La fresca del monte nos invade.

Nuestro grupo de 20 personas, liderado, flanqueado y escoltado por los canes *Momo* y *Martina*, no tarda en dividirse en tres: claramente se nota que los atletas van al frente, quienes están algo acostumbrados al deporte en medio, y los que más bien dejamos que las ansias fotográficas y naturales marquen el ritmo, hasta el final. Pero, aunque no hay prisa, faltan seis horas de camino hasta donde pasaremos la noche y las nubes cargadas de agua urgen a que apresuremos el paso.

ABAJO: Aunque extensos, los senderos de la ruta Nevado-Valle sorprenden con obstáculos y transformaciones radicales del paisaje, como bosques de pino (**P. ANT.**) que desembocan en pastizales.



Pasamos en zigzag sobre rocas, raíces y hojarasca entre antiguos troncos tapizados con musgo, mientras el terreno se eleva para hacernos más ardua la tarea de llegar a nuestro primer punto de descanso: un mirador a 3390 msnm desde donde se aprecia la cordillera Neovolcánica hasta que se pierde en el horizonte. Ahí, tras un refrigerio y una sesión de fotos junto al abismo, continuamos bajo una lluvia ligera, ahora cuesta abajo, hasta salir de la montaña.

Más adelante, el suelo empinado se torna plano de un momento a otro y los árboles desaparecen para dar lugar a un extenso claro tapizado por “pastos quiebratobillos”, un conjunto de matorrales bajos bautizados así por algunos miembros del equipo cuando invariablemente había que pisarlos por toda la extensión irregular del valle. Diez kilómetros cumplidos. Casi vamos a la mitad.

De pronto, entre los pastizales, casi sin notarlo al estar embelesados por nuestro alrededor, cruzamos un pequeño riachuelo sobre unos troncos para llegar al cuerpo de agua de Corral de Piedra, un parque ecoturístico en el ejido de Amanalco de Becerra que ofrece ciclovía, senderos interpretativos, pesca deportiva, zona de campamento, renta de kayaks o botes, restaurante y cabañas.

Pero aún debemos rodear el lago por completo para dejar caer la mochila y por fin descansar.

A pesar del esfuerzo, muchos encuentran ánimo para gozar el momento y felicitarse por la hazaña de hoy en actividades como voleibol, yoga y hasta malabarismo. Aunque para mí eso consiste en abrir una cerveza y disfrutar el paisaje a mi alrededor. Más tarde nos asignan unas diminutas pero acogedoras cabañas con camas individuales y una regadera que mucho se agradece; y aun cuando todas cuentan con calentador de gas, la cabaña donde nos tocó dormir era la única en la que no funcionaba. Ducha fría. Helada. Dios, ¿por qué?

Viendo el lado positivo (ya vestido y caliente, por supuesto) fue una tortura benéfica para los músculos tensos luego de caminar 21 kilómetros durante siete horas en la montaña. Sin embargo, hay que satisfacer algo más apremiante, el hambre, así que nos dirigimos al restaurante donde ofrecen cecina, trucha local y pollo asado para descansar el estómago y el alma.

Mientras cae el relente nocturno, lo propio es dirigirse a la zona de fogatas para compartir música, historias, risas y mezcal alrededor de un fuego que unifica hasta que, bajo el cielo estrellado del bosque, llega el momento de dejarnos caer en sueño. Fuera de servicio.

SEGUNDO TRAMO

Una neblina densa y baja cubre el valle por completo; apenas toca la superficie del lago y oculta sus orillas por instantes mientras algunos pescadores locales tiran línea agua adentro. El sol comienza a salir tras las montañas para iluminar el ambiente en un ocre total y una serie de siluetas se distinguen entre la niebla con posturas meditativas en un silencio imperturbable. Son escenas casi oníricas, de no ser por el dolor en los músculos agarrados de las piernas que poco a poco vuelven a funcionar.

Cuando terminan las sesiones de yoga de la artista y atleta Gabriela Vargas, y de la escaladora profesional Isa Quintero, nos esperan en el restaurante con fruta, café y chilaquiles con huevo. Pilas recargadas, es momento de prepararse para la última parte de la caminata hasta Valle de Bravo, a unos 18 kilómetros de distancia, así que de nuevo: botas, mochila, bastones y a calentar las piernas con Frank.

Me doy cuenta, a segundos de iniciar, que la mitad del grupo había flaqueado por una u otra razón. Varios decidieron abortar la misión y esperar a que la camioneta los llevara al destino final (de haber sabido que era posible). Pero la ruta promete visas increíbles y la satisfacción de llegar a la meta ha de cumplirse.

Así que partimos cuesta abajo entre zonas donde la vegetación apenas renace, tal vez a razón de un incendio forestal, para crear contrastes de marrones y anaranjados frente al verde intenso del bosque intacto. Al ingresar una vez más en la espesura del monte, algunos riachuelos fluyen junto a nosotros y serpentean hasta encontrar su cauce en el valle, donde la planicie repleta de pastura alberga decenas de ovejas que pacen en libertad y una que otra quema de suelo, incendios “controlados” que supuestamente incentivan el crecimiento de pastos más suaves para el ganado.

El sol resplandece con fuerza mientras entramos a un claro rodeado de pinos que parece ser un

buen sitio para tomar el almuerzo. Todo organizado por Instinkt, cada uno recibe las calorías que ordenó con antelación en forma de fruta, semillas y una pasta, *wrap* o chapata, un *boost* de energía para el último tramo de la experiencia. Con un estiramiento de rutina guiado y recomendado por nuestro experto en rendimiento físico para evitar microlesiones, vamos por la parte final del trayecto.

El sendero continúa hasta internarse de nuevo en la montaña bajo un dosel semitropical de grandes hojas y lianas que bajan entre los troncos. Hay musgo por doquier y, por segunda ocasión durante el trayecto (contrariando al cielo despejado que tuvimos durante la mañana), las nubes amenazan sobre nosotros.

Tras unos minutos de una ligera llovizna que apenas penetra a nivel de suelo, justo cuando salimos de la frondosidad forestal para cruzar un prado abierto, una tormenta se deja venir con toda su furia para mojarnos de pies a cabeza mientras apresuramos el paso para llegar al punto donde esperan las camionetas. “¡Guarden los bastones! –se escucha a alguien gritar–. Son de metal y están cayendo relámpagos”.

Con la llegada de vientos intempestivos, la lluvia comienza a golpeararnos de manera lateral y directo a la cara con los últimos pasos por dar antes de subir, totalmente empapados (aunque solo en el exterior, debido a la impermeabilidad de nuestro equipo), a nuestro resguardo en los vehículos. Así iniciamos el regreso a Ciudad de México, todavía con el corazón en la mano y con una sensación de plenitud difícil de describir.

La ruta nos llevó al límite, pero la destreza y experiencia de quienes conformaron el grupo hicieron que esta expedición por la naturaleza fuera una actividad grata, incluso necesaria para la salud emocional en tiempos de pandemia. Tal vez aún no te quede claro qué son 40 kilómetros en la montaña, pero créeme, cuando

IZQ.: Gabriela Vargas, artista y acróbata, al culminar la primera parte del trayecto frente al lago de Corral de Piedra, Estado de México.

CÓMO HACERLO

La agencia de ecoturismo Instinkt ofrece estas y otras rutas naturales, con salida y regreso a CDMX, a lo largo y ancho del país (@instinkt_mx).

Prepárate

Consigue productos de senderismo, montañismo, campismo y otras disciplinas al aire libre en las tiendas de Decathlon México, donde sus expertos te ayudarán a elegir todo lo que necesitas (decathlon.com.mx).

Recuerda

Un calentamiento correcto antes y después de realizar senderismo y otros deportes es esencial para evitar lesiones y alcanzar tus metas. Para consejos sobre cómo hacerlo, visita frankendurance.mx.

Observa

El bosque de coníferas y encinos que tapiza las faldas del Nevado de Toluca es hogar de búhos, conejos, coyotes y roedores como el amenazado teporingo. Presta atención a las señales de la naturaleza.