

Las 10 mejores rutas de senderismo en Sudamérica

Sudamérica reúne algunas de las mejores rutas de senderismo para quienes buscan aventura real entre montañas, glaciares, volcanes, lagunas, selva y caminos andinos. El continente permite pasar de los paisajes intensos de la Patagonia a la altura del senderismo Andes, de antiguos caminos incas a tepuyes venezolanos y travesías rodeadas de naturaleza profunda.

Esta lista reúne opciones para distintos perfiles de viajero: caminatas icónicas, rutas aventura de varios días, recorridos exigentes de alta montaña y experiencias donde el paisaje cambia a cada tramo. Algunas requieren reserva previa, guía o buena aclimatación, mientras que otras pueden adaptarse mejor a quienes tienen menos tiempo.

Mejores rutas de senderismo en Sudamérica

1. Camino Inca a Machu Picchu, Perú

El Camino Inca a Machu Picchu es una de las caminatas más famosas del continente por su mezcla de historia, montaña, sitios arqueológicos y llegada final a una de las postales más reconocidas de Perú. Suele durar 4 días y supera los 4.000 m s. n. m., por lo que exige adaptación previa en Cusco. Es una buena opción para combinar Machu Picchu trekking, cultura andina y paisaje de altura. Por su demanda y control de cupos, debe reservarse con anticipación.

2. Salkantay Trek, Perú

El Salkantay Trek es una alternativa escénica y más exigente al Camino Inca, ideal para quienes buscan mejores rutas de senderismo con cambios de paisaje muy marcados. La ruta toma entre 4 y 5 días, cruza zonas cercanas al nevado Salkantay, pasa por pasos altos, valles húmedos y áreas cálidas antes de conectar con Machu Picchu. Es recomendable para viajeros con buen estado físico.

3. Torres del Paine W Trek, Chile

El W Trek de Torres del Paine es una ruta emblemática de la Patagonia chilena y una de las mejores rutas de senderismo para quienes sueñan con lagos de color intenso, montañas afiladas, glaciares y clima cambiante. Normalmente se realiza en 4 o 5 días, con tramos hacia Base Torres, el Valle Francés y el Glaciar Grey. Es perfecta para amantes del trekking Patagonia capaces de caminar largas jornadas con viento, frío y lluvia ocasional.

4. Circuito O en Torres del Paine, Chile

El Circuito O es una versión más larga y exigente dentro de Torres del Paine, pensada para quienes quieren rodear el macizo Paine y vivir una experiencia más completa de montaña.

Suele tomar entre 7 y 9 días, incluye sectores menos concurridos que el W Trek y atraviesa paisajes abiertos, bosques, ríos y campamentos remotos. La exigencia física es alta por la duración, la mochila y los cambios de clima.

5. Laguna de los Tres, Argentina

La caminata a Laguna de los Tres, cerca de El Chaltén, permite ver de cerca el monte Fitz Roy sin comprometer varios días de viaje. El recorrido suele tomar entre 8 y 10 horas ida y vuelta, con una subida final intensa antes de llegar a la laguna. El premio es una vista directa al Fitz Roy, entre bosque, río, montaña y aguas frías de origen glaciar. Aunque puede hacerse en un día, requiere buen ritmo y atención al clima.

6. Cordillera Huayhuash, Perú

La Cordillera Huayhuash es una de las mejores rutas de senderismo de alta montaña en los Andes y también una de las más exigentes de Perú. La travesía clásica dura entre 8 y 12 días, con pasos sobre los 4.500 m s. n. m., lagunas turquesas, nevados imponentes y campamentos aislados. No es para principiantes, porque combina altura, frío, distancia y logística compleja.

7. Ciudad Perdida, Colombia

La ruta hacia Ciudad Perdida combina selva, historia, comunidades locales y caminata de varios días en la Sierra Nevada de Santa Marta. El recorrido dura entre 4 y 5 días y atraviesa ríos, caminos húmedos, vegetación densa y pendientes constantes antes de llegar a un antiguo sitio arqueológico indígena. No se centra en nevados o glaciares, sino en selva tropical, memoria cultural y territorios habitados. La dificultad es media a exigente por el calor y la humedad.

8. Quilotoa Loop, Ecuador

El Quilotoa Loop es una ruta andina de Ecuador que combina pueblos rurales, caminos de montaña, paisajes agrícolas y la laguna del cráter Quilotoa como gran atractivo final. Puede adaptarse a 2, 3 o más días según el tiempo disponible. Aunque permite etapas flexibles, la altura y los desniveles importan. Es una buena opción para quienes buscan cultura andina, hospedajes sencillos y vistas amplias del altiplano ecuatoriano.

9. Ausangate Trek, Perú

El Ausangate Trek es una ruta de alta montaña cerca de Cusco, marcada por nevados, lagunas de colores, comunidades andinas y paisajes cercanos a Vinicunca. Suele durar entre 4 y 6 días y supera con frecuencia los 4.500 m s. n. m., por lo que la aclimatación es fundamental. Destaca por su carácter remoto, el nevado Ausangate y la vida rural andina. La dificultad es alta.

10. Roraima Trek, Venezuela

El Roraima Trek ofrece una experiencia distinta dentro del senderismo sudamericano, con la subida al Monte Roraima, uno de los tepuyes más conocidos de Venezuela. La ruta dura entre 6 y 8 días y atraviesa sabanas, ríos, formaciones rocosas, paredes verticales y paisajes aislados. Es una de las mejores rutas de senderismo para quienes buscan un escenario poco común, más cercano a una expedición natural que a una caminata clásica. Se recomienda hacerla con guía.

Antes de elegir una ruta de senderismo en Sudamérica

No todas las rutas tienen la misma dificultad, clima ni logística. Antes de decidir, conviene revisar duración, altitud, temporada recomendada, permisos, disponibilidad de guías, tipo de alojamiento, alimentación y equipo necesario. En rutas de altura como Huayhuash, Ausangate, Salkantay o Camino Inca, la aclimatación puede marcar la diferencia entre disfrutar el viaje o sufrirlo desde el primer día.

También es importante evaluar el estado físico real, la experiencia previa y el margen de tiempo disponible. Algunas de las mejores rutas de senderismo requieren reservas anticipadas, cupos limitados, varios días de caminata o preparación específica para frío, lluvia, barro o cambios bruscos de temperatura. Elegir bien no significa buscar la ruta más famosa, sino la que encaja mejor con tu nivel, tus intereses y el tipo de paisaje que quieres vivir.

Una aventura distinta en cada ruta

Sudamérica ofrece caminos muy distintos entre sí: senderos incas, glaciares patagónicos, lagunas andinas, selvas tropicales, volcanes, tepuyes y montañas que exigen respeto por la altura y el clima. Por eso, elegir entre las mejores rutas de senderismo depende de cuánto tiempo tengas, qué tan preparado estés y qué tipo de naturaleza quieras encontrar en el camino. Si quieres más información sobre rutas de viaje puedes seguir en Thinkin Tourism.