

# Høydetrening i Quito

Quito er Ecuadors hovedstad og ligger på 2.800 moh. Det er en moderne storby som du kan lese mer om på <http://www.ecuatur.no/quito.htm> (og mer om resten av Ecuador på disse sidene).

## Her mer om treningsmulighetene i og omkring Quito

### 1. Generelt – løping i byen.

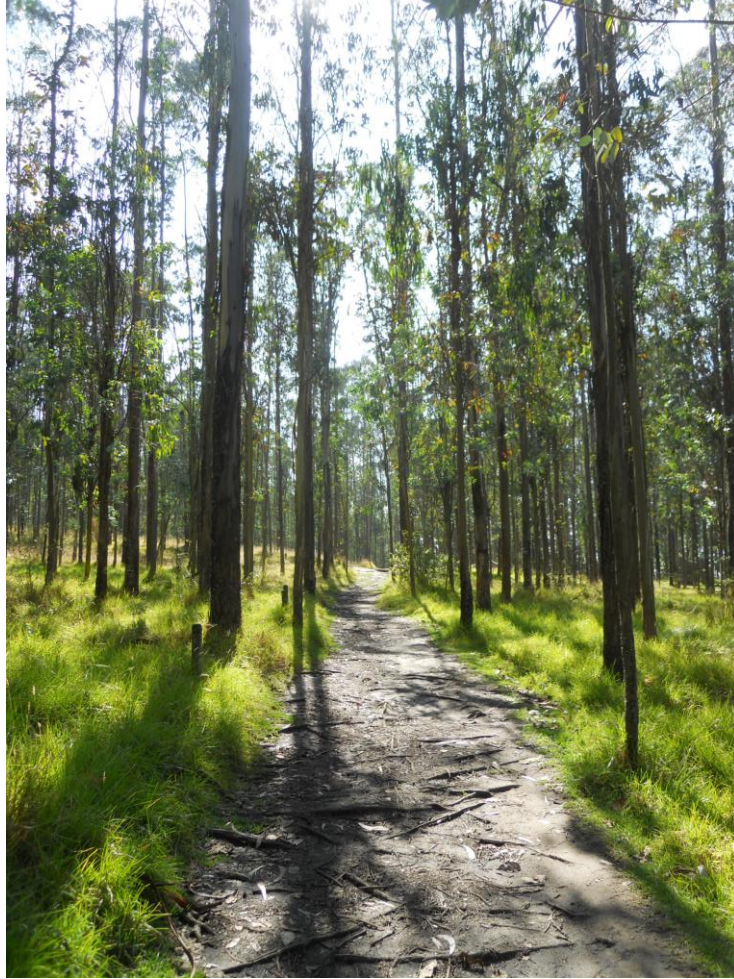
Det er flere store avenidaer som går nord-sør i den lange byen (over 30 km lang) og mange smågater selvfølgelig. Trafikken kan være noe krevende for løping på vanlige ukedager og også forurensingen. Men tidlige morgener og i helgene er det en del som løper også i vanlige gater.

### 2. Parque La Carolina. En stor bypark ca 1 km ned bakken fra leiligheten. Runden omkring parken er ca 3 km (asfalt i gatene, gangstier i parken eller på plenene). Her er det mange som jogger fra litt før det blir lyst – ca 5.30 tror jeg og utover på morgene. I helgene er det mye aktivitet hele dagen. Også utendørs aerobic som alle kan delta på.



### 3. Parque Metropolitano. En stor skogspark rett utenfor leiligheten. Her finnes det stier og gangveier, eukalyptusskog og variert tilrettelegging for trening. Kan brukes alle dager, men fortrinnsvis mens det er lyst (av sikkerhetshensyn). En «lang» tur rundt hele parken tar kanskje halvannen time – men det er mange stier som kan kombineres i det uendelige. Høyeste punkt er 3000 moh. Ofte møter vi lama (tamme) eller kan nyte utsikten mot snøfjellene eller ta en fruktjuice ved en av salgsbodene.





4. Ilalo. Dette er et lite fjell rett utenfor Quito. Vi løper gjennom Parque Metropolitano og ned i dalen på østsiden. Her følges veier inn mot Ilalo og stier opp på toppen (under 3000 moh) som er markert med et kors. Videre på andre siden kommer man ned til La Merced og kan ta et bad i de varme bassengene, spise den lokale delikatessen (helstekt gris) og kanskje ta en taxi opp til byen igjen!
5. Mitad del Mundo. En halvtime med buss/taxi nord for Quito ligger ekvatorlinjen. Her er det et turistanlegg med monument etc. Men også et interessant utgangspunkt for en løpetur. Opp bakken på asfalt til kraterkanten Pululahua. Dette krateret er befolket innvendig og har rike jordbruksområder. Bratt bakke ned inne i krateret – men så er det flatt og grusveier. Tror det er mulig å løpe både omkring, opp på en liten topp og ut av krateret via hovedvegen som er litt flatere enn rett opp bakken i kraterkanten. Mulig å forlenge turen ned til en ruin fra inkatiden (og før-inca) ved nærmeste landsby.
6. Pichincha. Det høyeste fjellet rett ved Quito. Taubane går opp til 4.100 moh. Herfra kan vi løpe/gå slakt oppover til omkring 4.500 moh. Det siste stykket opp til toppen på ca 4.700 er litt mer «teknisk» og været bør være fint. Mulig å forlenge ved å løpe ned til byen via andre stier og uten å ta taubanen. Væravhengig tur.





7. Pichincha-krater og langtur. Pichincha-massivet hadde vulkanutbrudd for omtrent ti år siden. Det er fortsatt aktivitet i krateret og normalt mulig å gå ned inne i krateret. Dette er en spesiell opplevelse og man bør ha med en lokal guide. Et fint opplegg er å få transport og guide med og kjøre nesten til toppen – deretter gå ned i krateret og tilbake til toppen. Derfra kan man løpe langs flere av Pichincha-toppene og tilslutt ned i byen/taubanen. Ca 4.500 moh
8. Otavalo. Landsby et par timer nord for Quito. Ligger litt lavere – ca. 2.500 moh. Her er det velig mange muligheter og verd å ta en overnatting. En av mine favoritter er rundt kraterkanten på Cuicocha. Dette krateret er vannfylt og en fin sti følger kanten rundt. 2-3 timers tur. Kan forlenges ved å løpe tilbake til Otavalo (kjekt med transport opp). Mange fine stier/veier utover landsbygda og også noen fjelltopper i lavere høyde (litt over 4000) som det er mulig å gå på.



9. Fjellturer. Ecuador har mange fjelltopper som kan bestiges. De to høyeste (Cotopaci og Chimborazo) er snødekt og relativt krevende. Krever guide og fjellutstyr og man går om natten. Men rundt Quito finnes også mange topper på mellom 4.000 og 5.000 som man enklere kan gå på også på egenhånd. De fleste bare på dagstur fra Quito. PÅ noen vil det være en fordel med en kjentmann, men er været fint er det vanligvis ikke noe problem å finne fram (bare lenge siden jeg har vært på mange av dem).
10. Salinas. Ei lita bygd omkring 3.500 moh ca 4 timer kjøring syd for Quito. Her er det mange interessante muligheter. Gjennom en canyon (se foto) og videre opp til de øde bygdene høyt oppe eller den andre veien – fra høyfjellet og ned til tropisk klima (og transport tilbake?)



KAN FINN TENKE UT MANGE ANDRE MULIGHETER – LETT Å FYLLE EN MÅNEDS TID MED NYE TURER HVER DAG!