

Es la puerta de entrada al sur de Chile y un territorio en el que convergen una interesante historia, cultura, naturaleza y aventura.

Que no te engañe su innegable entorno metropolitano, ya que entre sus edificios y campus universitarios, se esconde una rica geografía con lagunas, cerros y el imponente río Biobío, llena de aventuras por descubrir.



WWW.THENORTHFACE.CL
@thenorthfacechile

LADERA SUR

WWW.LADERASUR.COM
@laderasur

Agradecimientos a Cybill Jensen, Paulo Urrutia, Jens Benhörr, Coté Ortiz, Nicolás Gajardo, Vanessa Legrand, Equipo Ladera Sur.

GUÍAS DE AVENTURA DE CHILE:

CONCEPCIÓN

FUNDADA EN 1550

THE NORTH FACE + LADERA SUR

GUÍAS DE AVENTURA DE CHILE:

CONCEPCIÓN

FUNDADA EN 1550

LA CAPITAL DEL ROCK
DE LA EXPLORACIÓN

ENTRENA:

Nº 01

CORRE A LA CIMA DEL CARACOL

► Un lugar con varias rutas alternativas para recorrer y conectarte con la naturaleza, perfecto para mantenerte en forma los fines de semana.

Si estás recién empezando en el trail running en el cerro Caracol encontrarás diferentes rutas con distintas dificultades para practicar este deporte. Te recomendamos partir en la entrada del Parque Ecuador y empezar a ascender, siempre con una gran vista a los bosques que rodean el cerro. La idea es que llegues al Mirador Alemán en la cima del cerro a unos 250 m de altura aproximadamente. Probablemente en este punto ya estés cansado así que siéntate, toma un poco de agua y come un snack mientras tienes una de las mejores vistas panorámicas de Concepción. Para volver, baja en dirección al skatepark: pasarás por senderos técnicos y rápidos.

ATRIBUTOS: Hermosas vistas
Fácil acceso
Gratis

NO OLVIDES: Tu cámara, bloqueador, botella con agua y snack

DIFÍCULTAD: Media/Baja
Vida silvestre
DISTANCIA: 6 km aprox.

TEMPORADA: Todo el año

Nº 03

HAZ TRAIL RUNNING EN LA RESERVA NONGUÉN

► Un circuito para subir la exigencia de tu entrenamiento que te llevará por un recorrido con diferentes obstáculos y complejidad a la sombra de los árboles. Una excelente opción para un fin de semana.

La Reserva Nacional Nonguén tiene seis senderos que suman cerca de 20 km con desnivel medio, planos largos, obstáculos naturales y buenas subidas y bajadas para desarrollar tu velocidad y resistencia. Todo esto en un ambiente rodeado de una naturaleza y fauna bastante especial. Que no te sorprenda si mientras corres te cruza alguna culebra de cola corta o zorro en tu camino. En ese caso, disfruta el momento y luego sigue corriendo hasta terminar tu recorrido y janda siempre atento a las raíces en el suelo! Todos los senderos están conectados, así que puedes variar las rutas dependiendo del ánimo y exigencia que quieras sumar a tu día. Y lo mejor es que la reserva está a sólo 15 minutos del centro de la ciudad.

ATRIBUTOS: Ambiente fresco
Vida silvestre

NO OLVIDES: Toma el camino hacia el zoológico de Concepción y sigue de largo hasta un camino

DIFÍCULTAD: Media/Alta

CÓMO LLEGAR: Toma la carretera que va hacia

DISTANCIA: 18 km

TEMPORADA: Todo el año

EPOCA: Septiembre a mayo



18 km desde la Guardería Quillacahue tiene un desnivel de +821/-154. Si vas en 4x4 puedes llegar hasta el Mirador Laguna La Mula y ahorrarte unas 6 horas de caminata. Si no, empieza a caminar desde el paradero Vilulcura. De a poco te irás sumergiendo en un bosque de araucarias y comunidades pehuenches que en abril y mediados de mayo están piñoneando. La ruta va ascendiendo constantemente, así que estarás trabajando tu resistencia. Los sectores de camping están en Vegas de Ralco a mitad de camino y junto a la laguna, en Laguna Seca. Ya en la laguna, no dejes de recorrer el sendero a mano derecha que en 30 min llega a la cima de un cerro mirador (950 m) con vistas panorámicas del volcán Callaqui.

NO OLVIDES: Equipo completo de trekking y camping, botella de agua, llevar de vuelta tu basura y linternas

DIFÍCULTAD: Media
CÓMO LLEGAR: Toma la carretera que va hacia

DISTANCIA: 9,5 km sólo ida

TEMPORADA: Aquí, dirigirse hacia el Este por la ruta Q-61 en dirección al Alto Biobío.

EPOCA: 146 y después la Ruta 5 hacia Los Angeles. Desde aquí, dirigirse hacia el Este por la ruta

CÓMO LLEGAR: Está a 154 km de aquí. Tomar la ruta

gonia. ¡Ojo! En primavera y principios de verano pueden aumentar los caudales en los ríos, así que puede ser más difícil cruzarlos. Y ten en cuenta que antes de ingresar, tendrás que anotarte en el inicio del trekking y pagar una entrada porque se trata de un predio privado. Y por favor, no traes de regreso tu basura!

DIFÍCULTAD: Media
CÓMO LLEGAR: 146 y después la Ruta 5 hacia Los Angeles. Desde aquí, dirigirse hacia el Este por la ruta

DISTANCIA: 9,5 km sólo ida

CÓMO LLEGAR: Está a 154 km de aquí. Tomar la ruta

Nº 06

ACAMPA EN LA LAGUNA EL TORO

Para llegar tendrás que esforzarte, pero valdrá la pena. Y asegúrate de disfrutar la desconexión que te dará el no tener señal de celular en todo el trayecto. Parte temprano para que no te quedes sin luz ya que podrías perderte: no hay señalética y la ruta no está muy marcada y/o es intermitente. Despues de caminar cerca de 6 horas por este sendero conocido como Mallín del Toro, que en general no tiene pendientes muy marcadas y al final tiene un ascenso gradual, vas a llegar a tu destino. Pero sin antes haber pasado por bosques de lengas y coihues, lagunas como la de Los Cóndores y haber tenido increíbles vistas al volcán Antuco y Sierra Velluda hacia el Sur. El área para acampar es la ribera Este de la laguna. ¿Un consejo? Lleva suficiente agua, el primer estero aparece recién a mitad del camino.

ATRIBUTOS: Increíbles vistas
Abundante fauna
TEMPORADA: Entre diciembre y abril

NO OLVIDES: Equipo completo de trekking y camping, linternas, tu cámara, traer de vuelta tu basura, no hacer fuego y avisar al guardaparques que vas a hacer el sendero

DIFÍCULTAD: Media
DISTANCIA: 18,8 km ida y vuelta

Nº 02

PARTE EL DÍA EN EL PARQUE ECUADOR

Si estás buscando un lugar para trotar al aire libre en la ciudad, el Parque Ecuador es un clásico. La ruta es un sendero plano, tiene buena iluminación y puedes aprovechar las escaleras que llevan al cerro Caracol para agregarle exigencia al entrenamiento. Pero si la idea es mantenerte en forma, anímate a ir dos o tres veces a la semana antes del trabajo tipo 6:30 am para empezar el día con energía. En una de esas se motiva otro compañero y van juntos.

TREKKING:

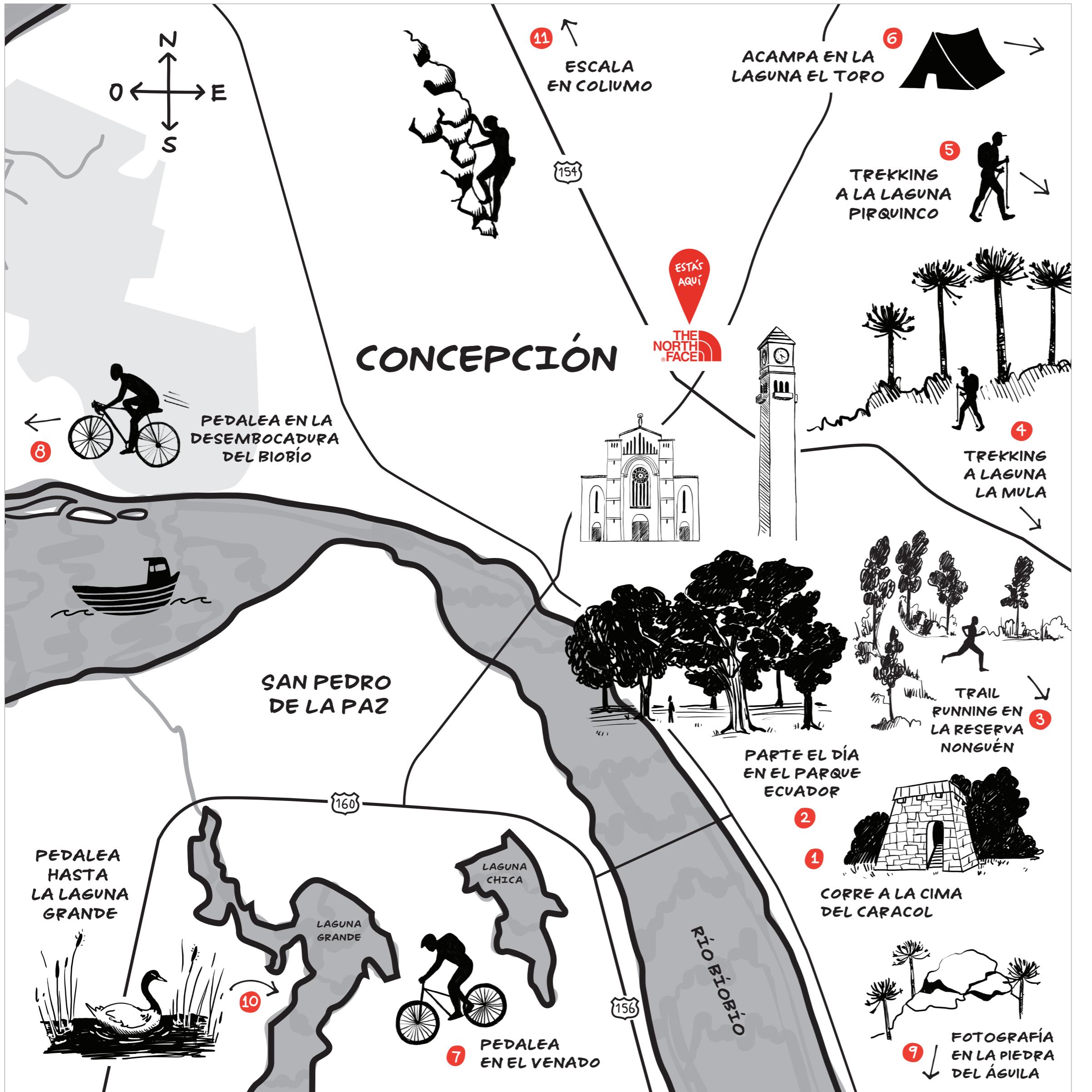
Nº 04

HAZ EL TREKKING A LA LAGUNA LA MULA

► Si te gusta el trekking, ésta es una ruta que vas a agradecer. Te llevará a conocer una de las reservas quizás menos populares del sector, pero que esconde espectaculares paisajes.

En la Reserva Nacional Ralco, en Alto Biobío, hay cuatro senderos de trekking que van desde los 3km a los 16 km, pero definitivamente te recomendamos la ruta que lleva hasta la laguna la Mula, que está a





PEDALEA:

Nº 07

PEDALEAR EN EL VENADO

Si estás buscando un buen lugar para entrenar, la subida por el camino El Venado en San Pedro de la Paz es una buena opción y de a poco se está convirtiendo en un clásico.

a ruta parte con una subida empinada de 3 o 4 kilómetros en camino de cemento y empalma con senderos y caminos forestales de ripio. Probablemente al principio pienses que es una subida imposible, pero sigue pedaleando! Y no te apures por llegar a la meta, sólo piensa que después de una buena subida viene la mejor parte: la bajada. Anda atento al camino, puede haber troncos caídos, aches y una que otra pendiente. Cuanto llegues al punto más alto de la ruta, a 50 m aprox., tómate unos minutos para recuperar el aire y disfruta la panorámica que vas a tener de San Pedro y Concepción. Ahora, para la bajada, prepárate porque hay curvas cerradas y el ripio puede estar más suelto.

TRIBUTOS: varias rutas	DISTANCIA: 25 km aprox. dependiendo de la ruta de bajada
DIFICULTAD: medio/alto	

18/28

RECORRE LA DESEMBOCADURA DEL BIOBÍO EN BICI

Una excelente opción para despejar la mente y a la vez mantenerte en forma.

el circuito parte en el estacionamiento del Parque Pedro del Río Zañartu, con acceso gratuito para peatones y ciclistas, se interna por los senderos del parque asando por la desembocadura del río Biobío, hasta el camino que lleva a la playa Ramuntcho, donde hay excelentes pistas junto a los acantilados. Después pasa por detrás de Caleta Lenga donde, si te animas, puedes parar a comer alguna de sus ricas empanadas, y conecta con el camino principal hasta llegar nuevamente al estacionamiento. Si la haces al revés, puedes terminar el recorrido en la desembocadura y su playa de 300 m de arenas negras, o bajar por el sendero que lleva a la playa Rocoto, junto a la desembocadura y a los pies de un acantilado. Sólo asegúrate de llevar un polerón, a que en la desembocadura suele correr mucho viento.

TRIBUTOS: Excelentes paisajes Camping Años Playa varios deportes	ÉPOCA: Todo el año
<hr/>	
INSTANCIA: 7 km	CÓMO LLEGAR: El parque está a 14 km desde la tienda TNF. Se accede por Nueva Costanera al sector industrial (ENAP, Petroquím) y luego por el camino a Chome – Ramuntcho.
<hr/>	
IFICULTAD: Media	

186 km que lo separan de Concepción a llegar a la Piedra del Águila, una que se asoma sobre el bosque natural de araucarias y otras especies como coigüe, la lenga y el roble. Este es el mejor mirador de la cordillera de la Costa y uno de uno de los mejores de Chile. Seguramente no es para nada difícil: sólo tiene que seguir el sendero que lleva hasta el mirador. Una vez ahí, vas a tener de lado los volcanes de la cordillera de los Andes, como los Nevados de Chillán por el otro, el océano Pacífico y la isla Isla. Definitivamente, no te puedes perder esta foto para el recuerdo.

DISTANCIA:
8 km

ACCESO:

en la IX Región, o desde la ciudad de Cañete en la VIII Región.

ÉPOCA:

*puede estar cortada
por la nieve.*

LASTA

e en la cama hasta tarde, por qué mejor no in-

NO OLVIDES:
*Tu manta para
echarte en el pasto*

ESCALA:

11

estás buscando un buen lugar para
pezar a escalar, la mejor opción es
lumio. Sus morros no tienen rutas muy
mplejas y por lo mismo casi todos los
aladores penquistas han comenzado
í. Las vías no superan los 12 metros,
n buenas tomadas y entretenidos
vimientos. Una de las escaladas más
nunes aquí, es la modalidad Top Rope
o hay para todos los gustos, desde
dancial a deportiva y su variante psi-
bloc. Lo mejor es que mientras escalas
acompaña la brisa marina, el sonido
pelícanos y cormoranes, además de
ompiente de las olas. No olvides re-
rer los senderos junto a la costa y ter-
mar el día con unas ricas empanadas
marisco locales.

EXPLORA:

18.00

ASÓMBRATE EN LA PIEDRA DEL ÁGUILA

Si estás buscando un buen paseo para acer con tus amigos, el Parque Nacional Nahuelbuta es un imperdible en la Región del Biobío. Vale la pena recorrer

norte de Tomé

ÉPOCA:
Todo el año