

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.

THE
NORTH
FACE®

WWW.THENORTHFACE.CL
@thenorthfacechile

LADERA SUR®

WWW.LADERASUR.COM
@laderasur

Agradecimientos a Cybill Jensen, Paulo Urrutia, Jens Benh r, Cot  Ortiz, Nicolás Gajardo, Vanessa Legrand, Equipo Ladera Sur.

GUÍAS DE AVENTURA DE CHILE:



THE
NORTH
FACE® + LADERA SUR

CONCEPCIÓN

FUNDADA EN 1550

LA CAPITAL DEL ROCK
DE LA EXPLORACIÓN

ENTRENA:

N  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 est s 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 rápido.

ATRIBUTOS:
Hermosas vistas
Fácil acceso
Gratis

DIFICULTAD:
Media/Baja

DISTANCIA:
6 km aprox.

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

TEMPORADA:
Todo el año

N  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,  nmate 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.

N  03

HAZ TRAIL RUNNING EN LA RESERVA NONGU N

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 Nongu n 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 se 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 est n 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 est  a sólo 15 minutos del centro de la ciudad.

ATRIBUTOS:
Ambiente fresco
Vida silvestre

DIFICULTAD:
Media/Alta

CÓMO LLEGAR:
Toma el camino hacia el zoológico de Concepción y sigue de largo hasta un camino

DE TIERRA QUE LLEVA HACIA LA RESERVA:

TEMPORADA:
Todo el año

TREKKING:

N  04

HAZ EL TREKKING A 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



18 km desde la Guardería Quillaicahue y 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 Vilucura. De a poco te irás sumergiendo en un bosque de arauc rias y comunidades pehuenche que en abril y mediados de mayo est n pi oneando. La ruta va ascendiendo constantemente, así que estar s trabajando tu resistencia. Los sectores de camping est n 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

DIFICULTAD:
Media

CÓMO LLEGAR:
Toma la carretera que va hacia

SANTA B BARA (G-61) HACIA LA LOCALIDAD DE ALTO BIOBÍO. Continúa en dirección a Ralco Lepoy-Chenqueco y sigue al Cruce Vilcunrura, luego hasta la reserva.

ÉPOCA:
Septiembre a mayo

N  05

HAZ EL TREKKING A LA LAGUNA PIRQUINCO

Dicen que éste es uno de los secretos mejor guardados de la región. El sendero que lleva hasta esta laguna, que está a unos 1.300 metros de altura, tiene algunas pendientes moderadas, está bien marcado y libre de zonas expuestas. Si tienes experiencia en el trekking, no habrá problemas, pero si no, es preferible que lo hagas con un guió. Aquí el paisaje es abrumador, sobre todo en otoño, cuando la vegetación se tiñe rojos y naranjos. Sus montañas de granito de la cordillera de Tricauco, no tienen nada que envidiarle a los paisajes montañosos de la Pata-

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...  trae de regreso tu basura!

DIFICULTAD:
Media

DISTANCIA:
9,5 km sólo ida

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

146 y después la Ruta 5 hacia Los  ngeles. Desde aquí, dirigirse hacia el Este por la ruta Q-61 en dirección al Alto Biobío.

N  06

ACAMPA EN LA LAGUNA EL TORO

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

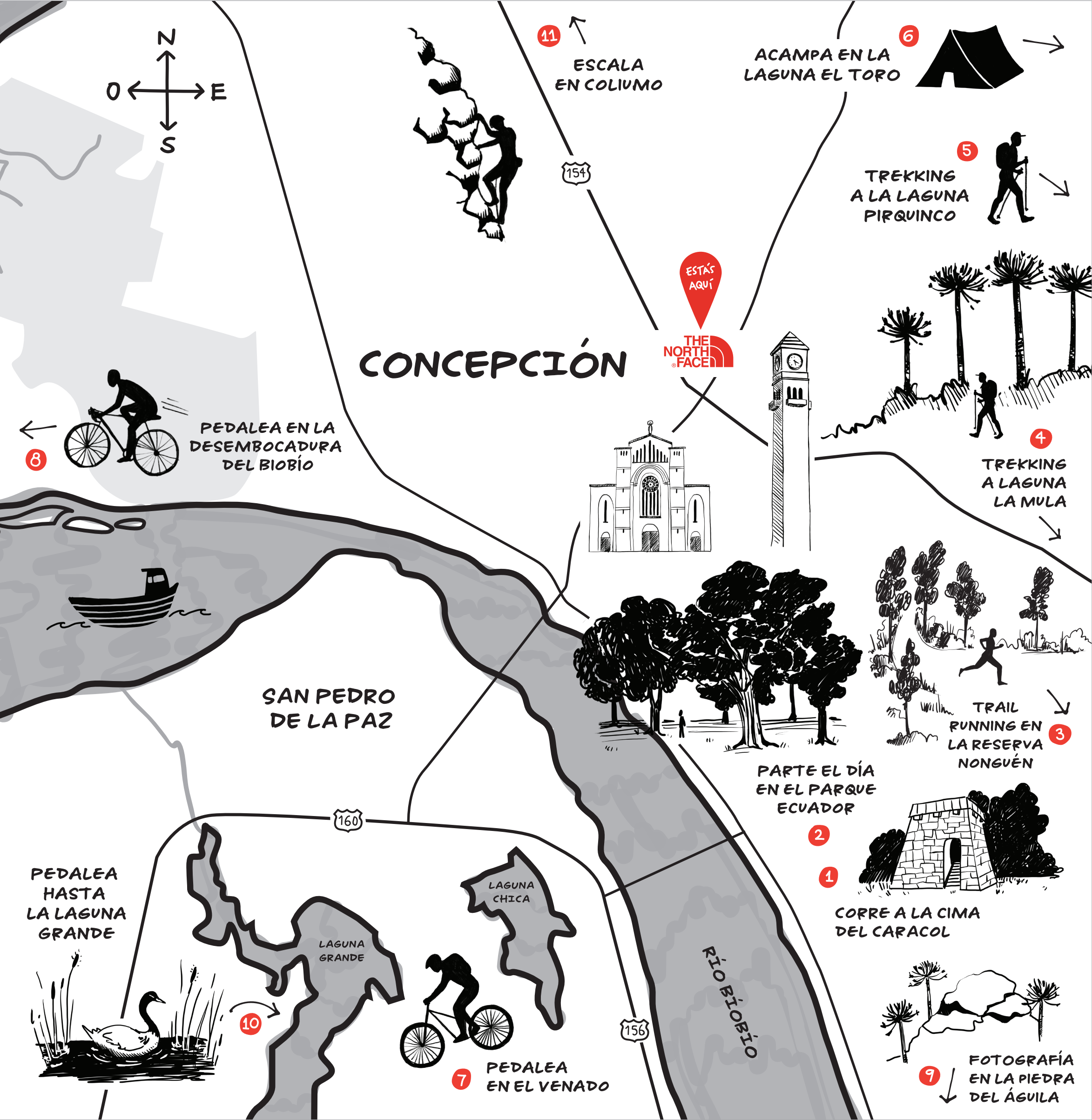
ATRIBUTOS:
Increíbles vistas
Abundante fauna

DIFICULTAD:
Media

DISTANCIA:
18,8 km ida y vuelta

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





PEDALEA:

Nº 07

PEDALEA 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.

La 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, baches y una que otra pendiente. Cuando llegues al punto más alto de la ruta, a 350 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.

ATRIBUTOS:	DISTANCIA:
Paisajes inolvidables	25 km aprox. dependiendo de la ruta de bajada
Fauna nativa	
Buen paseo con los amigos	
DIFICULTAD:	
Medio/alto	

Nº 08

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, y se interna por los senderos del parque pasando por la desembocadura del río Biobío, hasta el camino que lleva a la playa Ramuntcho, donde hay excelentes vistas junto a los acantilados. Después pasa por detrás de Caleta Lengua 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, ya que en la desembocadura suele correr mucho viento.

ATRIBUTOS:	ÉPOCA:
Excelentes paisajes	Todo el año
Camping	
Baños	
Playa	
Varios deportes	
DISTANCIA:	CÓMO LLEGAR:
27 km	El parque está a 14 km desde la tienda TNF. Se accede por Nueva Costanera al sector industrial (ENAP, Petroquim) y luego por el camino a Chome - Ramuntcho.
DIFICULTAD:	
Media	

EXPLORA:

Nº 09

ASÓMBRATE EN LA PIEDRA DEL ÁGUILA

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

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

ATRIBUTOS:	DISTANCIA:
Paisajes inolvidables	8 km
Fauna nativa	
Buen paseo con los amigos	
UN DATO:	ACCESO:
La cordillera de Nahuelbuta es parte del territorio ancestral del pueblo mapuche y su nombre significa "gran jaguar".	Al parque se puede acceder desde la ciudad de Angol, en la IX Región, o desde la ciudad de Cañete en la VIII Región.
DIFICULTAD:	ÉPOCA:
Media-baja	De primavera a otoño. En invierno la ruta de acceso puede estar cortada por la nieve.

Nº 10

PEDALEA HASTA LA LAGUNA GRANDE

En vez de quedarte en la cama hasta tarde el fin de semana, por qué mejor no invitas a alguien a pedalear hasta la Laguna Grande de San Pedro de la Paz y recorren sus alrededores. Está a 14 km desde la tienda TNF, y puedes llegar por la ciclovía que cruza el río Biobío por el puente Llacolen. Mejor aún si se motivan y hacen un pic nic para disfrutar la tarde con vista a la laguna y sus cisnes de cuello negro antes de volver.

ATRIBUTOS:	NO OLVIDES:
Lugar tranquilo	Tu manta para echarte en el pasto
Familiar	
Apto para varios deportes	
DIFICULTAD:	
Baja	

ESCALA:

Nº 11

ESCALA EN COLIUMO

► Una buena escuela para escaladores con rutas versátiles y a sólo 40 minutos de Concepción en auto.

Si estás buscando un buen lugar para empezar a escalar, la mejor opción es Coliumo. Sus morros no tienen rutas muy complejas y por lo mismo casi todos los escaladores penquistas han comenzado aquí. Las vías no superan los 12 metros, con buenas tomadas y entretenidos movimientos. Una de las escaladas más comunes aquí, es la modalidad Top Rope pero hay para todos los gustos, desde tradicional a deportiva y su variante psicobloc. Lo mejor es que mientras escalas te acompaña la brisa marina, el sonido de pelicanos y cormoranes, además de la rompiente de las olas. No olvides recorrer los senderos junto a la costa y terminar el día con unas ricas empanadas de marisco locales.

ATRIBUTOS:	norte de Tomé
Ambiente tranquilo	
A orillas del mar	
Dog friendly	
DIFICULTAD:	
Medio-bajo	
CÓMO LLEGAR:	ÉPOCA:
Caleta a 10 km al	Todo el año