

Es la segunda ciudad más antigua de Chile. Así lo evidencia la gran cantidad de edificios patrimoniales, iglesias antiguas y palacios que alberga la Zona Típica de La Serena. Sin embargo, fuera del peso de su historia, este balneario muestra una nueva faceta llena de sorpresas esperando a ser descubiertas: excelentes rocas de escalada junto al mar, cerros con vistas panorámicas y un verdadero oasis a poca distancia para recorrer y explorar su geografía.

**THE NORTH FACE**  
WWW.THENORTHFACE.CL  
@thenorthfacechile

**LADERA SUR**  
WWW.LADERASUR.COM  
@laderasur

Agradecimientos a Patricio Vega y Equipo Ladera Sur.

GUÍAS DE AVENTURA DE CHILE:



**THE NORTH FACE** + **LADERA SUR**

# LA SERENA

FUNDADA EN 1544

EL CENTRO DE OPERACIONES  
DEL NORTE CHICO

## TREKKING:

### Nº 01

#### SUBE EL CERRO CORAZÓN

► Un trekking perfecto para mantenerte activo un domingo en la mañana.

La ruta parte en el cerro Grande, bordeando el filo hacia el sur. Son como 80 min de caminata que en su primera parte van por un camino que usan motociclistas y ciclistas con una vista panorámica de La Serena y Coquimbo y después, una vez que estás a los pies del cerro Corazón, viene la parte más difícil: una empinada pared de unos 250 m de desnivel, que sentirás en las pantorrillas. Cuando llegues arriba, a 723 msnm, aprovecha de recuperar el aire disfrutando los cactus y la vista hacia el valle, Pan de Azúcar y La Serena.

**ATRIBUTOS:**  
Vida Silvestre  
Escénico

**NO OLVIDES:**  
Zapatos de trekking, bloqueador, jockey, botella de agua, cortaviento y cámara

**DIFICULTAD:**  
Fácil

**DISTANCIA:**  
10 km

**ÉPOCA:**  
Todo el año



### Nº 02

#### HAZ TREKKING EN EL CERRO JUAN SOLDADO

► Este sendero es perfecto para los que están dando sus primeros pasos en el andinismo. Pero no te engañes, porque igual te va a costar.

Este sendero, a sólo 40 min de La Serena, es una subida constante con una pendiente que al principio es bastante empinada y larga. Y sobre todo si vas en un día de sol, la caminata puede hacerse pesada por la falta de sombra. La gracia

de este cerro es que estarás en el punto más alto de la costa a 1.200 msnm, así que las vistas al océano Pacífico y los acantilados del borde de la carretera son espectaculares. Eso sí, si vas por la mañana la vista cambia: podrás ver los picos de las montañas en un mar de nubes. Ten en cuenta que en total del sendero dura 5 horas y anda atento al camino. Hay sectores con bastantes piedras sueltas.

**NO OLVIDES:**  
Snack, botella de agua, jockey y bloqueador

**DIFICULTAD:**  
Baja-Media

**DISTANCIA:**  
9 km aprox.

**ÉPOCA:**  
Todo el año

**CÓMO LLEGAR:**  
Toma la carretera hacia el norte pasando el control de Carabineros, hasta el letrero que identifica al sector Juan Soldado. Ahí dobla a mano derecha y cruza la línea del tren hasta las instalaciones de la CAP.

### Nº 03

#### SUBE A LA LAGUNA CEPO

► Uno de los senderos más bonitos cerca de La Serena de una duración de dos días de caminata y una noche acampando en la laguna.

Se parte desde el valle de Cochiguaz siguiendo las huellas de los arrieros que van paralelas al río, donde puedes aprovechar de rellenar tu botella con agua fresca. Es una caminata relativamente fácil, pero la distancia, el peso de la carpa y altura le suman exigencia. Vas a caminar por cerca de siete horas antes de llegar a un punto donde te recomendamos que pares a comer algo y recuperes energías: un pequeño refugio arriero que está después de un puente artesanal bien escondido entre los matorrales y que es un tronco tendido entre dos piedras. (Hay otras 4 pasadas sobre el río donde se ven senderos marcados, pero no llevan a ninguna parte). Tómate unos 40 minutos antes de partir, porque ahora viene la parte más difícil del sendero, la subida que lleva hasta la laguna El Cepo, a 2.790 msnm. No es muy exigente, pero como vas a llevar hartas horas caminando, se va a sentir pesada.

**ATRIBUTOS:**  
Escénico  
Cielo estrellado  
Vida Silvestre  
Fotografía  
Laguna

**NO OLVIDES:**  
Zapatos de trekking, equipo completo de camping, botella de agua, cámara y llevar de vuelta tu basura

**DIFICULTAD:**  
Media-Alta

**DISTANCIA:**  
17 km sólo ida

**ÉPOCA:**  
Todo el año.  
Preferiblemente primavera y verano

**CÓMO LLEGAR:**  
Sector El Colorado, al interior del Valle de Cochiguaz



## ENTRENA:

### Nº 04

#### TROTA JUNTO AL MAR

Si quieres mantenerte en forma, animate a levantarte más temprano y trotar en los alrededores de la ciudad antes de ir a trabajar. Una buena ruta puede ser partir aquí al lado de la tienda, en el Faro Monumental. Ármate una buena playlist y empieza a trotar por la costanera, junto al mar. Hasta la calle Canto del Agua son más o menos 7,5 km sin desnivel, así que ahí ve tú cuánto te da el cuerpo por la mañana y decide si quieres seguir un poco más o volver por una ducha.

**NO OLVIDES:**  
Buena música, cortaviento y agua

**ÉPOCA:**  
Todo el año

### Nº 05

#### HAZ TRAIL RUNNING EN EL CERRO LA MONA

Puede que te lo hayan recomendado como un trekking fácil para hacer con la familia, pero también funciona perfectamente para una carrera de trail running. Lo bueno de esta ruta, es que no tiene mucha piedra en el sendero, eso sí, más vale que hayas ido soltando las piernas antes porque la subida parte al tiro. Por mucho

que te quemen los muslos sigue subiendo a paso lento, nadie te apura, y una vez que llegues a la cima a 1.250 msnm toma tu botella y disfruta de la vista a los cerros y el embalse Puclaro de frente.

**NO OLVIDES:**  
Jockey, bloqueador, cortaviento, agua y snack

**CÓMO LLEGAR:**  
Toma la Ruta 41 hacia Vicuña y avanza 40 km hasta El Almendral. Al cruzar el puente llegarás a los pies del cerro donde puedes dejar el auto.

**DISTANCIA:**  
9 km

**DIFICULTAD:**  
Media

### Nº 06

#### RECORRE EL VALLE DE ELQUI EN BICI

Este valle está hecho para recorrerlo en dos ruedas y de verdad, ni siquiera necesitas tener tan buen estado físico o experiencia. Parte pedaleando desde el poblado de Pisco Elqui y anda internándote por el valle pasando por Horcón hasta llegar a Alcohuaz. El ascenso es continuo y tiene una leve pendiente. Además la ruta es bien tranquila, vas a ir un lado de la carretera, viendo las plantaciones de parras pisqueras y las montañas de la Región de Coquimbo. Si quieres, puedes ir parando en los pueblos artesanales como el de Horcón para probar algunas de las degustaciones de las destilerías. La vuelta es lo mejor: un descenso ininterrumpido de 17 kilómetros.

**ATRIBUTOS:**  
Escénico  
Restaurantes  
Camping  
Picnic

**NO OLVIDES:**  
Tu casco, kit de reparación, cadena de seguridad, agua, snacks, bloqueador, lentes de sol

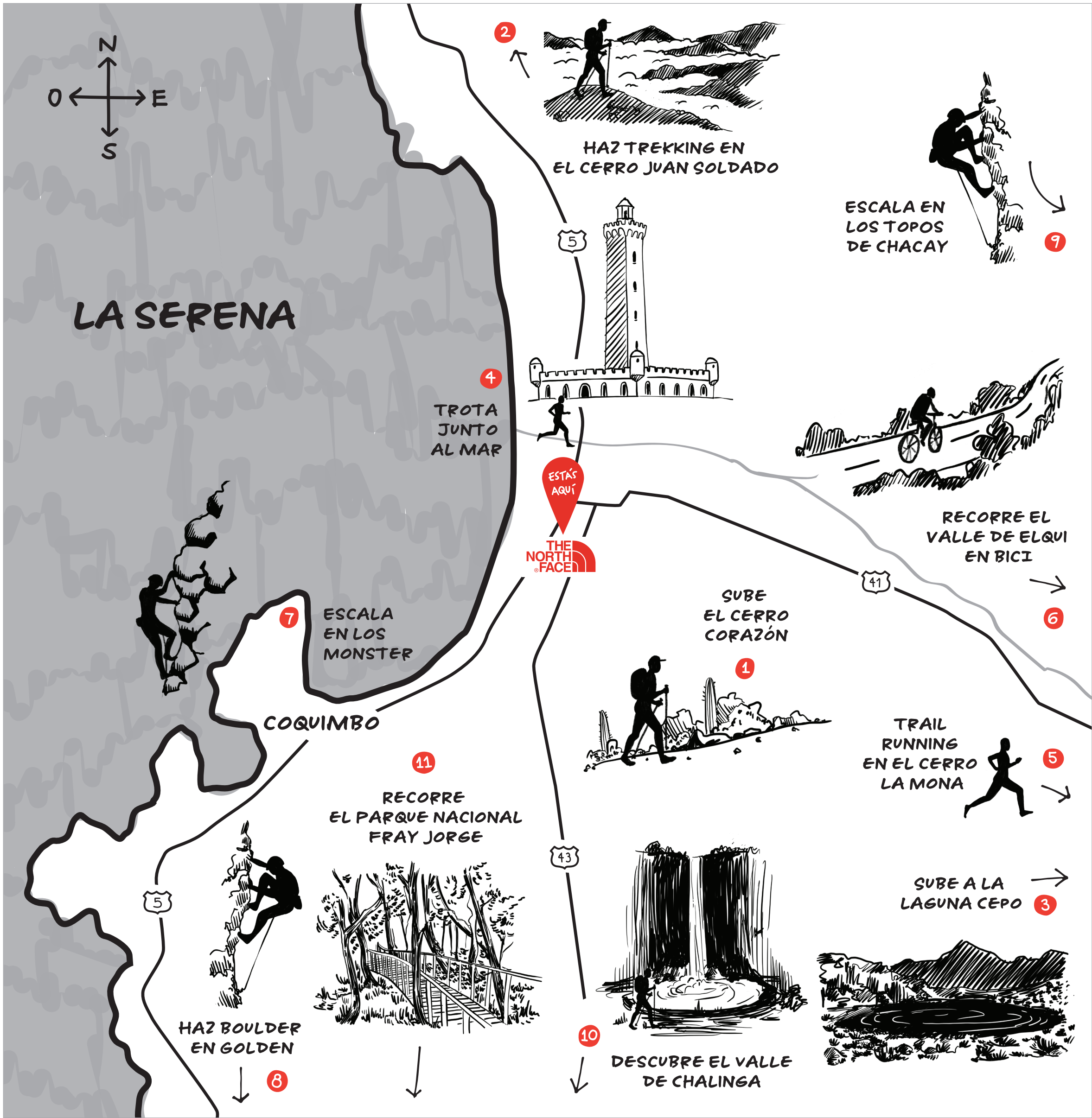
**DIFICULTAD:**  
Baja

**DISTANCIA:**  
34 km

**ÉPOCA:**  
Todo el año

**CÓMO LLEGAR:**  
A 107 kilómetros al este de La Serena.





## ESCALA:

Nº 07

### ESCALA EN LOS MONSTER

► Un excelente spot para escalar, con rutas cortas y duras para la escalada deportiva, cuyas rocas están a sólo metros del mar.

¿Estás practicando para el Master de Boulder? Entonces tienes que ir a los Monster, al lado del Monumento Nacional Fuerte Lambert. Es un clásico de la zona y el que tiene más variedad de rutas para boulder y escalada deportiva. Para boulder encuentras de todo: desde pequeños desplomes, a boulder verticales con buenos agarres, pasos largos con regletas y fisuras en desplome. Y para escalada deportiva hay rutas desde 5- hasta 7b, como la ruta Frankenstein que empieza con un boulder duro y llega a una terraza y otro crux.

**DIFICULTAD:**  
Baja - Media-Alta

**ÉPOCA:**  
Todo el Año

**CÓMO LLEGAR:**  
Desde Coquimbo, toma la ruta al Fuerte Lambert

Nº 08

### HAZ BOULDER EN GOLDEN

► Aquí encontrarás rutas con formas, techos y problemas de dificultad.

Si quieres algo más tranquilo para ir una mañana el fin de semana, entonces anda al Golden. Si partes temprano, puedes tomarte un té o mate sin más ruido que el del mar antes de lijarte las manos en los boulder. El sector no es tan grande, pero tiene una buena cantidad de boulder de granito, problemas y roca de calidad. Lo rico de este lugar es que vas a estar escalando al lado de la playa y que en invierno no hace tanto frío. Si además te gusta el surf, puedes pasar después a correr unas olas en la misma playa.

**CÓMO LLEGAR:**  
Está a dos km por la costa en dirección Norte desde Totoralillo.

Nº 09

### ESCALA EN LOS TOPOS DE CHACAY

► Para los amantes de la escalada deportiva.

Esta zona en el Valle de Elqui es un paraíso de granito blanco. Está a 3.000 msnm, así que puede que cuando llegues a la roca te encuentres con alguna vizcachita husmeando por ahí. Al subir por la quebrada, te vas a encontrar con una primera placa del sector "Café con Piernas" que es donde hay más rutas, la gran mayoría para deportiva y proyectos entre 5.8 y 12b. En esta misma cara Sur, un poco más arriba, está el sector La Cueva. Ese es un buen spot sobre todo para el verano, que es bastante caluroso, porque el sol le llega tarde y siempre está la cueva para refugiarse. Aquí hay hartos techos y un filo desplomado: el Mascarón de Proa, un 12d de 26 m.

**NO OLVIDES:**  
Casco, botiquín, agua, snacks y bloqueador

**DIFICULTAD:**  
Media-Alta

**ÉPOCA:**  
Septiembre a abril

**CÓMO LLEGAR:**  
Está en el pueblo de Alcohual a 16 km de Pisco Elqui.

## EXPLORA:

Nº 10

### DESCUBRE EL VALLE DE CHALINGA

¿Todavía no conoces este nuevo Santuario de la Naturaleza? Toma tu cámara, una manta y algunas cosas para comer y prepárate para un día de caminata conociendo una cascada de 30 m en el sector de La Poza Azul, o un sitio de anidación de cóndores en la Raja de Manquehua. Para llegar a este lugar con pozones de agua cordillerana, necesitas hacer una caminata de no más de una hora y media subiendo un pequeño cerro donde hay un criadero de cabras, una postal típica de la Región de Coquimbo. El sendero no está muy bien señalizado, así que anda atento y protegido del sol porque hay pocos lugares de sombra. Después puedes disfrutar de un picnic con vista a la cascada. Sólo recuerda traer de vuelta tu basura y pedir permiso a la comunidad agrícola de Chalinga para hacer este trekking.

**ATRIBUTOS:**  
Escénico  
Vida Silvestre  
Cascada

**DIFICULTAD:**  
Fácil

**ÉPOCA:**  
Todo el año

**CÓMO LLEGAR:**  
Está en el sector La Jarilla, a 27 kilómetros de Salamanca

Nº 11

### RECORRE EL PARQUE NACIONAL FRAY JORGE

Si estás buscando un buen panorama con amigos, anda al Parque Nacional Fray Jorge. Te prometemos que vas a sentir que estás en algún parque del sur de Chile mientras recorres senderos como el del bosque hidrófilo. Es una hora internándose por un camino de pendiente suave con buena señalética, en el que vas a ir viendo las mismas especies que hay en el bosque de tipo valdiviano, como olivillos, canelos o maitenes. Mientras estás ahí trata de imaginar que así se veía el desierto de Atacama ¡hace 30.000 años!

**ATRIBUTOS:**  
Escénico  
Bosque  
Vida silvestre  
Sendero inclusivo  
Baños  
Pic nic  
Familiar  
Estacionamiento

**DIFICULTAD:**  
Fácil

**ÉPOCA:**  
Todo el año

