

La ciudad de Puerto Varas es una invitación a descubrir su impresionante geografía. Bajo la vigilia de volcanes como el Osorno y Calbuco y la imponente presencia de los volcanes Yates y Tronador a lo lejos, las alternativas para disfrutar del deporte al aire libre son prácticamente infinitas. Aquí, el protagonismo se lo llevan las rutas internándose en paisajes de tupida vegetación y las vistas a sus impresionantes lagos y lagunas, partiendo por el imponente lago Llanquihue, el segundo mayor de Chile y uno de los más atractivos.



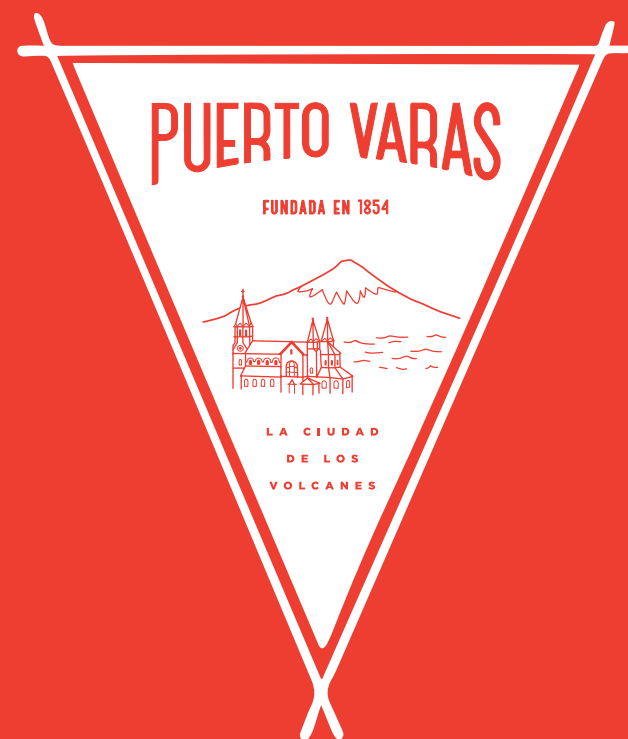
WWW.THENORTHFACE.CL
@thenorthfacechile

LADERA SUR

WWW.LADERASUR.COM
@laderasur

Agradecimientos a Jorge Alvarado,
Gabriela Velásquez, Equipo tienda TNF
Puerto Varas, Equipo Ladera Sur

GUÍAS DE AVENTURA DE CHILE:



+ LADERA SUR

GUÍAS DE AVENTURA DE CHILE:

PUERTO VARAS

FUNDADA EN 1854

LA CIUDAD DE
LOS VOLCANES

ENTRENA:

Nº 01

TROTA EN LA COSTANERA

Empieza el día con energía y anímate a salir antes del trabajo en una carrera corta. La costanera tiene casi 6 km de ida y vuelta casi sin inclinación desde el Club de Yates a la Capitanía de Puerto Varas ¡perfectos para despabilarse en la madrugada! Si te animas a sumarle un poco más de intensidad, baja a la playa y trabaja en tu resistencia con algunos ejercicios. Antes de volver, puedes elongar con vista al lago Llanquihue, el segundo mayor lago de Chile, y sus aguas tranquilas.

ATRIBUTOS: Escénico Volcán Lago Restaurantes	de agua e invitar a tu perro o un amigo
DIFICULTAD: Baja	
NO OLVIDES: Una buena playlist, cortavientos, botella	ÉPOCA: Todo el año

Nº 02

ENTRENA EN EL CERRO PHILLIPI

Lo bueno del Parque Phillipi es que está aquí al lado, pero te da la sensación de estar en algún bosque lejos de la ciudad al mismo tiempo. Si quieres un trote express, anda por el sendero que lleva al mirador de la Cruz Monumental a 30 m de altura con una vista panorámica de la ciudad. Al principio va por el camino de autos, pero después se desvía por un camino de tierra entre los árboles con poco desnivel. Si lo tuyo es la bicicleta, aquí hay al menos dos circuitos de nivel medio y bajo para el downhill con obstáculos, módulos y tarimas de madera.

ATRIBUTOS: Escénico Parque Urbano Familiar Canopy Cafetería Baños	DIFICULTAD: Baja
	ÉPOCA: Todo el año
	CÓMO LLEGAR: En Decher 200, Puerto Varas

Nº 03

HAZ TRAIL RUNNING EN EL VOLCÁN OSORNO

► Una ruta de exigencia media, perfecta para liberar tensiones el fin de semana.

Toma tus cosas y anda a la laguna Verde, en el Parque Nacional Vicente Pérez Rosales. Desde aquí parte la huella del sendero El Solitario que te va a llevar por un bosque nativo con excelentes vistas de los volcanes y el lago. La primera parte tiene hartas subidas y bajadas para bajar la resistencia donde vas a tener que ir atento: el camino es de piedra volcánica y hay partes de la ruta cubiertas con las cenizas de la última erupción del volcán Calbuco que le suman exigencia ¡es como correr sobre arena suelta! Después el bosque termina abruptamente porque por ahí pasó la lava de la última erupción del volcán. Tómame unos minutos para disfrutar ese paisaje lunar y sigue tu camino. Vas a volver a un bosque y una bajada larga que te va a dejar al lado de los Saltos del Petrohué.

NO OLVIDES: Bloqueador, lentes de sol y botella de agua	DISTANCIA: 6 km
---	---------------------------

EXPLORA:

Nº 04

REMA EN LA POZA

► Una alternativa tranquila, perfecta para disfrutar del Stand Up Paddle con amigos o tu familia, incluyendo niños mayores de 8 años.

Una vez que te subas a la tabla no te vas a querer bajar más. Esta es una buena forma de conocer los alrededores de esta tranquila laguna perdida entre densos bosques, donde hay una isla que se llama Loreley. Puedes recorrer 4 km compartiendo con garzas, patos, cisnes de cuello negro o martines pescadores con vistas al volcán Calbuco. Otra buena opción es hacer lo mismo en kayak. Además el camino hasta la laguna es bien bonito con acantilados y harta vegetación.

ATRIBUTOS:
Vida Silvestre
Familiar
Laguna



Nº 05

RECORRE EL PARQUE TAGUA TAGUA

¿Estás buscando un buen paseo para hacer con amigos? Anda al Parque Tagua Tagua, no te vas a arrepentir. Es un área protegida privada de 3.000 ha en la cuenca del río Puelo con un paisaje espectacular. Además tiene una red de 18 km de senderos que te llevan a lagunas cristalinas, ríos, cascadas y humedales. Te recomendamos que hagas el sendero hasta la laguna Alerce de 6,5 km donde hay un bosque de alerce inundado. Ahí está uno de los refugios en los que puedes alojar, eso sí para visitar el parque y alojar en los refugios, tienes que reservar con anticipación.

ATRIBUTOS: Vida Silvestre Escénico Fotografía	DIFICULTAD: Media
	ÉPOCA: Junio a octubre

NIEVE:

Nº 06

HAZ BACKCOUNTRY O RANDONNÉE EN EL VALLE ESCONDIDO

En invierno en el volcán Osorno vas a encontrar el paisaje perfecto para disfrutar de los deportes blancos, sobre todo si te gusta el randonnee y backcountry freeski. En el sector conocido como Valle Escondido hay un terreno con un desnivel de 800 a mil metros perfecto para largas bajadas fuera de pista, laderas, bowls y canaletas que lo hacen un lugar único y muy versátil. Hay pendientes para todos los niveles, desde principiante a experto e incluso bajadas con roca para los esquiadores más avezados.

DIFICULTAD: Baja-Media-Alta	CÓMO LLEGAR: En la ladera suroeste del volcán Osorno. Desde la base del volcán camina 2 a 3 kilómetros hasta el inicio del valle.
ÉPOCA: Junio a noviembre	

TREKKING:

Nº 07

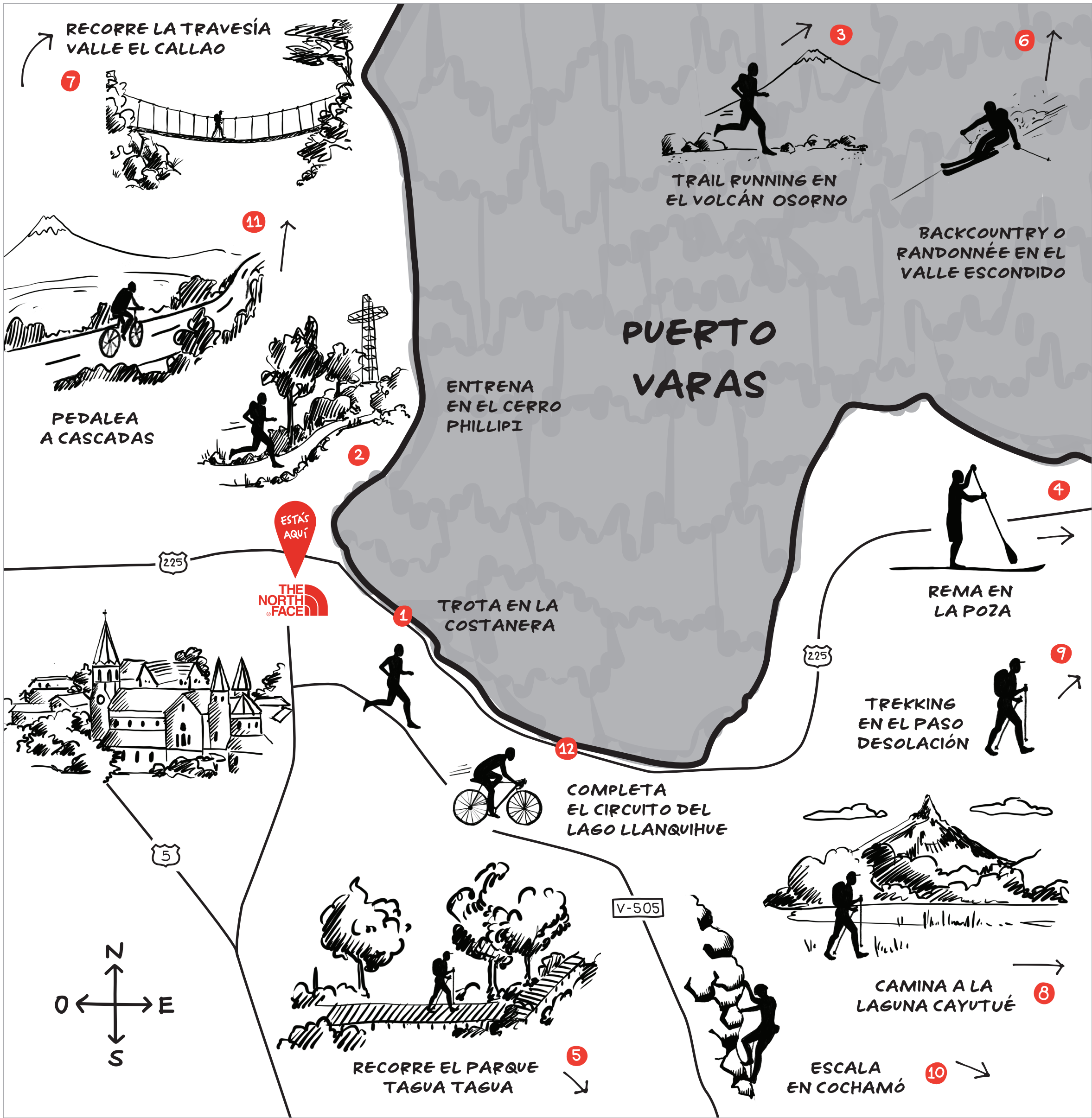
RECORRE LA TRAVESÍA VALLE EL CALLAO

► Una ruta de tres días con espectaculares paisajes, cruces de ríos en puentes colgantes y otros arroyos que, además de ofrecerte agua fresca para tomar, le suman entretenimiento y desafíos.

La travesía parte en el embarcadero de El Rincón, en la orilla norte del lago Todos los Santos, donde sólo se puede llegar en lancha o kayak. Desde aquí caminando por la playa Puerto Rincón encuentras el camino que te va a llevar a las Termas de Callao, perfectas para relajarse después de 5 horas de caminata que parten con subidas moderadas y después se estabilizan. El segundo día vas a cruzar varios esteros pasando por el valle del río Sin Nombre y una pendiente fuerte donde el sendero va en zigzag, hasta la laguna Los Quetros, donde hay un camping. Agradecerás llevar unos zapatos a prueba de agua. El tercer y último día sigue con pendientes moderadas pasando por bosques no tan tupidos, hasta el poblado de Las Gaviotas donde termina la travesía. Desde aquí puedes tomar la lancha pública que va hasta Puerto El Poncho día por medio (lunes, miércoles, viernes y domingo) o sumar un día más con 12 km de caminata, para tomar el bus a Osorno que parte desde el puerto.

ATRIBUTOS: Escénico Vida Silvestre Lago Camping Refugios	DISTANCIA: 25 km sólo ida
	ÉPOCA: Noviembre a abril
DIFICULTAD: Media	





ESCALA:

Nº 10

ESCALA EN COCHAMÓ

► Un excelente desafío para lijar las manos donde una sólida experiencia en multilargos tradicionales es requisito indispensable.

Seguro has escuchado del paraíso de la escalada en Cochamó. Muchos dicen que sería el Yosemite chileno y, aunque en el área todavía no hay gran desarrollo, ya existen cerca de 50 rutas para todos los gustos: amantes de las rutas largas, de deportivas, boulder, para establecer nuevos ascensos, lo que quieras. La calidad de la roca de granito es excelente, aunque hay algunas partes sucias y con vegetación en las fisuras sin escalar. La mayoría de las rutas comienzan en el grado 5.10c / 6b+ y en longitud son de 8 a 20 m o más largos, así que no se recomienda para principiantes. Además, ten en cuenta que no hay equipo de rescate ni servicios médicos cerca.

NO OLVIDES:

Reservar tu cupo en campings
Equipo completo de escalada
Traer de vuelta tu basura
Botiquín
Buena alimentación

DIFICULTAD:

Alta

ÉPOCA:

Todo el año

PEDALEA:

Nº 11

PEDALEA A CASCADAS

► Una buena opción para partir entrenando la piernas.

Esta es quizás una de las rutas más bonitas y a la vez fáciles para pedalear en Chile. Lo bueno es que vas a ir todo el tiempo en una ciclo vía con rectas largas y pendientes suaves, así que más que nada la dificultad va a ir en qué tanta resistencia tengas, porque son entre 6 y 8 horas pedalear desde Puerto Varas a Cascadas. Si necesitas parar un rato a tomar agua, puedes hacerlo en alguno de los miradores del Llanquihue mientras disfrutas las vistas del volcán Osorno o en las playas cerca de Ensenada. Y si andas con tiempo, no dejes de conocer la caída de agua de 50 m a 2,9 km del centro de Cascadas.

DIFICULTAD:

Baja

DISTANCIA:

66 km

Nº 12

COMPLETA EL CIRCUITO DEL LAGO LLANQUIHUE

Si quieres subir el nivel y pasarlo bien, haz la vuelta completa al Llanquihue. Te tomará tres días pedalear entre 6 y 8 horas diarias si ya tienes experiencia y se divide en tres tramos: Puerto Varas – Las Cascadas; Las Cascadas – Puerto Octay y Puerto Octay – Puerto Varas. Los paisajes son espectaculares pasando por campos de trigo y frutillas, bosques nativos, cervecías artesanales y haciendas lecheras, siempre con vista al volcán Osorno. Ten en cuenta que en el segundo tramo hacia Puerto Octay, la exigencia sube, hay más cuevas y el desnivel es considerable. Y prepárate para el tercer día, porque la ruta parte con una pendiente de río que vas a sentir como te quema en las piernas.

NO OLVIDES:

Cortavientos, repuestos, botella de agua, snacks y disfrutar la vista

DIFICULTAD:

Media - Alta

ÉPOCA:

Todo el año



Nº 08

CAMINA A LA LAGUNA CAYUTUÉ

► Un buen sendero para invitar a la familia o para despejar la mente en medio de la naturaleza.

Llegar a la laguna es fácil: partes desde Ralún y el sendero está bien marcado y es relativamente plano así que no es muy exigente. La ruta te lleva por una hora entremedio del bosque del Parque Nacional Vicente Pérez Rosales, donde te van a acompañar varias aves nativas de la Patagonia norte. Cuando llegues a la laguna, vas a tener una vista impresionante del volcán Puntiagudo y si eres un amante de la pesca, mejor trae tu equipo, porque aquí hay varias zonas con truchas fario. ¿Un consejo? Trata de evitar ir en enero, porque los bichos (coliguachos y tábanos) te van a volver loco y en invierno ten en cuenta que el sendero acumula mucha agua y barro.

ATRIBUTOS:

Vida Silvestre
Escénico
Familiar
Laguna

DIFICULTAD:

Baja

DISTANCIA:

3,1 km

ÉPOCA:

Todo el año

CÓMO LLEGAR:

Desde Ralún cruza el puente sobre el río Petrohué y avanza 1,5 km por el camino en dirección a Cochamó, hasta el primer desvío a mano izquierda por un camino de río que lleva a la laguna.

Nº 09

HAZ TREKKING EN EL PASO DESOLACIÓN

► Una gran opción para entrenar las piernas y mantenerte en forma que te llevará por un camino formado en gran parte sobre terreno arenoso de origen volcánico, que le suma dificultad.

El sendero Paso Desolación tiene una duración 5 horas ida y vuelta, dependiendo del ritmo que lleves. Después de pasar por un bosque nativo empiezas a subir de a poco y a tener buenas vistas de los lagos Esmeralda y Todos Los Santos y el volcán Osorno. A mitad de camino, la caminata se va poniendo más exigente mientras empiezas a subir el cono del Osorno hasta llegar a los 1.100 metros, un buen momento para parar y comer un snack mientras ves los volcanes Puntiagudo y el Monte Tronador en la frontera con Argentina, que es el más alto de la región con 3.491 m. Si quieres seguir una variante, en el kilómetro 9,1 alcanzas la bifurcación con el Sendero Los Alerces (17km total) que también termina en Petrohué.

NO OLVIDES:

Zapatos de trekking, bloqueador, cortaviento y cámara

DIFICULTAD:

Media

DISTANCIA:

12 km

ÉPOCA:

Todo el año, aunque el invierno es bastante lluvioso y podría estar con nieve.

CÓMO LLEGAR:

Empieza en el sector La Picada, camino a Cascadas.



CAMINA A LA LAGUNA CAYUTUÉ

ESCALA EN COCHAMÓ

TRAIL RUNNING EN EL VOLCÁN OSORNO

BACKCOUNTRY O RANDONNÉE EN EL VALLE ESCONDIDO

ENTRENA EN EL CERRO PHILLIPI

TROTA EN LA COSTANERA

COMPLETA EL CIRCUITO DEL LAGO LLANQUIHUE

RECORRE EL PARQUE TAGUA TAGUA

RECORRE LA TRAVESÍA VALLE EL CALLAO

PEDALEA A CASCADAS