

Alberga la torre más alta de Sudamérica, la población más extensa y los edificios más modernos del país. Pero ni Sanhattan podría opacar las imponentes cumbres que rodean la cuenca de Santiago esperando a ser exploradas. Múltiples senderos, rutas de bicicleta, paredes de roca, cascadas escondidas, enormes glaciares y miradores naturales alimentan constantemente el hambre de aventura de esta ciudad.

THE NORTH FACE
WWW.THENORTHFACE.CL
@thenorthfacechile

LADERA SUR
WWW.LADERASUR.COM
@laderasur

Agradecimientos Gabriela Velásquez, Camila Rauld, Enrique Flores, Equipo TNF Costanera center, Equipo Ladera Sur.



ENTRENA:

Nº 01

HAZ TRAIL RUNNING EN SALTO DE APOQUINDO

► Una ruta entretenida y de baja exigencia cerca de la ciudad, perfecta para cerrar una semana de intenso trabajo.

Este sendero al interior del Parque Natural Aguas de Ramón parte con un primer kilómetro de intensa subida que no afloja hasta llegar a una planicie. Aunque suena tentador, no te detengas hasta avanzar por lo menos otro kilómetro donde encontrarás otra planicie con bancos para descansar y disfrutar las vistas de las cumbres y quebrada. La ruta sigue por un constante sube y baja, hasta cruzar el río (km 3). Aquí comienza otra gran subida exigente hasta el Mirador los Pozones. El resto del camino tiene poca pendiente y termina en el Salto de Apoquindo, una caída de agua de 30 m. Ten en cuenta que el sendero tiene un desnivel de +1.312 m y que tendrás que cruzar algunos arroyos, así que podrías mojarte. Puedes cargar agua en los ríos que cruza la ruta y en la cascada.

ATRIBUTOS:
Vida Silvestre
Reserva Natural
Escénico
Agua
Baños

DIFICULTAD:
Media

DISTANCIA:
17,5 km

Nº 02

CORRE LA RUTA CERRO CARBÓN - MANQUEHUE

► Un buen circuito de entrenamiento por el día, que une las cimas del cerro Carbón (1.365 msnm) y el cerro Manquehue (1.635 msnm).

El trayecto empieza en la rotonda de La Pirámide y se va subiendo por una huella bien demarcada y en buenas condiciones. El desnivel acumulado hasta la cima del Carbón es de 679 m, el ascenso es gradual y la ruta tiene una pendiente relativamente suave, salvo por los primeros 100 m que suman 25°. Además hay un par de

miradores para que descanses, con vista panorámica de la ciudad. Después sigue hacia el Manquehue, que verás frente a ti, rodeando el macizo por detrás (zona norte) para evitar los acantilados. Ten cuidado con la arena y piedras sueltas en tu camino hacia la segunda cumbre y disfruta las vistas de este cordón montañoso.

NO OLVIDES:
Agua, bloqueador y buenos zapatos

DISTANCIA:
13 km

DIFICULTAD:
Media

TREKKING:

Nº 03

RECORRE EL MONUMENTO NACIONAL EL MORADO

► Una excelente opción para recorrer con los amigos es hacer la ruta que lleva hasta la laguna Morales y a la base del glaciar San Francisco.

Es una caminata intensa por su duración e inclinación, pero de baja dificultad. El sendero parte en la caseta de Conaf, donde hay que registrarse, y sigue por el valle. Después de una hora alcanzas las aguas de Panimávida, lugar de vegas y pozones de aguas minerales. La laguna Morales está a 5 kilómetros y a una altura de 2.400 metros y la ruta para llegar a ella tiene un desnivel de +674/-58. Este es uno de los sectores más atractivos del sendero, donde verás el glaciar y cerro San Francisco en todo su esplendor. Si quieres llegar a los pies del glaciar, sólo te queda una hora más de caminata.

DISTANCIA:
15 km

DIFICULTAD:
Baja

ÉPOCA:
Octubre a marzo. Luego el parque se cierra por las bajas temperaturas y nieve.

CÓMO LLEGAR:
El Morado se encuentra a 93 km de Santiago. Toma el Camino al Volcán hasta San Gabriel y sigue la ruta de ripio hasta Lo Valdés.

Nº 04

HAZ TREKKING EN EL CERRO PROVINCIA

► Un buen sendero para desafiar tu resistencia.

El ascenso tiene varios accesos, pero uno de los más conocidos es el que parte en el Parque Natural San Carlos de Apoquindo. La ruta tiene un desnivel de 1.738 m y sigue por un sendero claro hasta la cumbre a 2.750 msnm, siguiendo primero en dirección hacia el sector Monolito y después camino a Alto del Naranjo, donde la ruta comienza a avanzar por pendientes que van aumentando gradualmente con un máximo de 25°. Una vez en el portezuelo que separa el camino de Alto del Naranjo del cerro Provincia, toma el camino de la derecha hacia la cumbre. Aquí nuevamente vas a tener que superar algunas cuestas y unos últimos kilómetros verticales con mucha roca suelta por la erosión. Ten en cuenta que no hay agua a lo largo de la ruta, así que anda preparado.

DISTANCIA:
21,8 km

DIFICULTAD:
Media

CÓMO LLEGAR:
Toma el camino Las Flores hasta el Estadio San Carlos de Apoquindo. La entrada al parque está a un costado del sector del Fútbolito.

Nº 05

SUBE EL CERRO EL PLOMO

► Una ruta de al menos tres días que pondrá a prueba tu experiencia en la montaña.

Si estás preparado para pasar al siguiente nivel o necesitas una cumbre para aclimatarte para otros desafíos como el Aconcagua u Ojos del Salado, el cerro El Plomo es justo lo que buscabas. Con sus 5.424 msnm, no sólo es la cima más alta vista desde Santiago, sino que también una de las montañas más accesibles de la región. Para intentar subirlo deberás tener en cuenta que el ascenso no tiene mayor dificultad técnica salvo el cruce de un tramo del glaciar Iver, pero la exigencia irá aumentando en la medida que avances hasta sumar los 2.100 m de

desnivel que tiene la ruta. El gran desafío está en su altura, sus fuertes vientos y clima cambiante. Tómate el segundo tramo (Federación - cumbre) con calma, baja el ritmo y asegúrate de partir de madrugada a la cima ya que son de 6 a 9 horas de caminata dependiendo de tu estado físico y clima. Cuando pases junto a la pirca del llamado Niño de El Plomo, recuerda que estás en una zona sagrada Inca y que ya queda solo el último tramo para disfrutar de la cumbre y su vista panorámica en 360° de la cordillera de Los Andes.

NO OLVIDES:
Equipo y zapatos de montaña, guantes y anteojos Cat 4, crampones, piolet de marcha, capacidad para al menos 3 Lt de agua. Anunciar tu ascenso a autoridades y subir acompañado.

ÉPOCA:
Noviembre a abril

CÓMO LLEGAR:
Las vías de acceso más conocidas son desde el poblado de Farellones. La primera, desde Valle Nevado por Tres Puntas. La segunda, desde La Parva por laguna Piuquenes.

EXPLORA:

Nº 06

ACAMPA EN YERBA LOCA

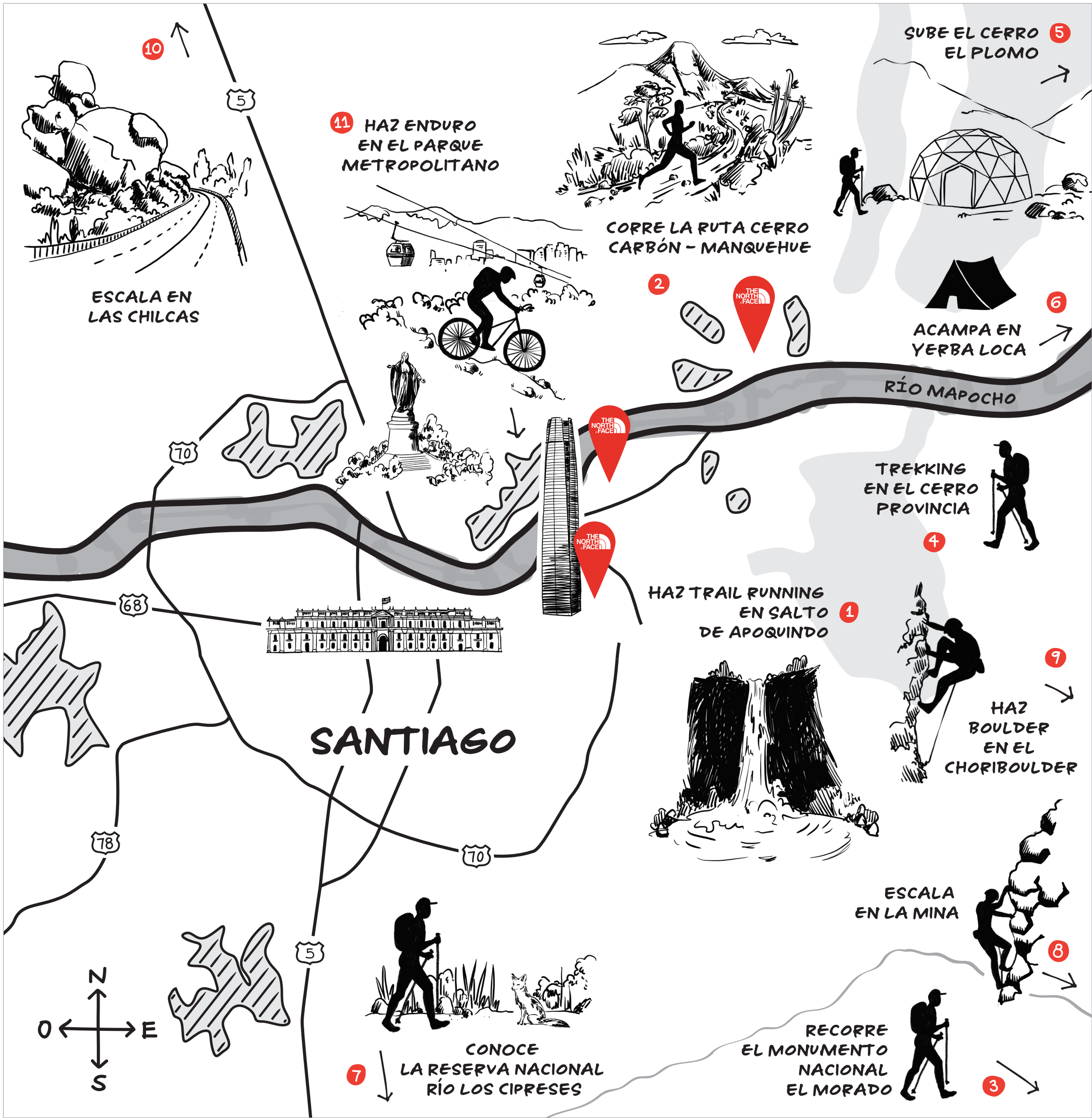


¿Qué mejor que despertar con el sonido de agua corriendo y rodeado de naturaleza? Eso es exactamente lo que encontrarás en el Santuario de la Naturaleza El Arrayán. Tiene áreas de picnic y sitios de camping junto al río, equipados con mesas y parrillas para disfrutar un buen asado. Anímate a recorrer el sendero de 3 km que empieza a 1.200 m de la entrada al santuario y que lleva hasta la quebrada El Manzano o el sendero de dos días hasta el glaciar La Paloma. ¡No te vas a arrepentir!



ATRIBUTOS:
Camping
Baños
Río
Vida silvestre

ÉPOCA:
Noviembre a mayo



Nº 07

CONOCE LA RESERVA NACIONAL RÍO LOS CIPRESES

Una buena opción para desconectarse en medio de la naturaleza. En esta reserva no sólo encontrarás tres sectores de camping habilitados con los servicios básicos, sino que también una buena oferta de senderos para recorrer. Uno de ellos tiene una extensión de 33 km para recorrer en tres días, pero muchos optan por conocer sus primeros 12 km que te llevarán primero por Las Arpas, un sendero de 30 min donde puedes conocer más de veinte tipos de orquídeas, después por el sendero Tricahue, que lleva a un mirador donde se pueden ver estas coloridas y ruidosas aves junto al río y en el km 6,5 por el sendero Los Peumos, que lleva a un salto de agua. Y que no te sorprenda si en el camino te encuentras con un zorro culpeo husmeando por ahí.

ATRIBUTOS:
Vida Silvestre
Escénico
Camping
Estacionamientos
Senderismo

CÓMO LLEGAR:
Desde Rancagua toma la Carretera del Cobre hasta Coya (25 km). Luego sigue por el camino de tierra hacia Pangal, cruzando el río Cachapoal por el puente Chacayes y continúa hacia la reserva (16 km).

todos los gustos: desplomes, verticales y placas con rutas que van desde la simpleza de los V1/V a la dificultad extrema de problemas V12/8a+ con agarres de regletas y planos, además de increíbles rutas tradicionales. Todo lo que necesitas para un buen día disfrutando en la roca.

ATRIBUTOS:
Excelentes problemas
Escénico
Tranquilo

CÓMO LLEGAR:
Toma Av. La Florida hasta Camino el Volcán. Pasado Baños Morales, y poco antes de Baños Colina, llegarás al sector conocido como El Cabrero. Dobla a la izquierda y sigue hasta el Valle las Arenas.

NO OLVIDES:
Pedir permiso para acceder al Valle Las Arenas al administrador de este terreno privado a udovonplateharries@gmail.com

Nº 10

ESCALA EN LAS CHILCAS

► Uno de esos lugares que no te va a defraudar, sobre todo si tu meta es el alto grado. Ideal para los meses de otoño-invierno o durante las mañanas en verano, para escapar del calor.

Tiene cerca de 100 vías de escalada deportiva equipadas con bolts y cadenas, donde predominan los extraplomos y tomas de tipo agujero y romos. Hay rutas para principiantes y para escaladores más experimentados que van desde los 5 grados a 8c, que la convierten en una de las mejores escuelas que tiene la Región Metropolitana. La roca es conglomerado y hay que estar atento ya que de vez en cuando se puede soltar alguna piedra o roca.

ATRIBUTOS:
Vida Silvestre
Agua
Estacionamiento

km de Santiago casi en el límite con la Región de Valparaíso. Toma la carretera Panamericana Norte Sur, en dirección Norte y en el kilómetro 80 verás las rocas de escalada.

DIFICULTAD:
Baja-Media-Alta

CÓMO LLEGAR:
La Quebrada Las Chilcas está a 80

ESCALA:

Nº 08

ESCALA EN LA MINA

► Un buen sector para lijar las manos a sólo 1.30 h de Santiago, de arenisca calcárea de muy buena calidad, donde puedes encontrar vías de placas de 14 a 70 metros.

La Mina está a un costado de Baños Morales y para llegar a estas paredes de unos 200 m de altura, tienes que caminar cerca de 20 min (1 km) por un sendero en zigzag desde las faldas del cerro. Cuando llegues, encontrarás cerca de 60 vías para escalada deportiva y mixta con graduaciones que van desde 5.8 a 5.13d, e incluso proyectos de multi-largos de más dificultad. El estilo de escalada es bien técnico, ya que predominan las placas verticales con agarres pequeños. Pero también hay partes desplomadas para una escalada más atlética. ¿Un consejo? Ten cuidado, ya que con los deshielos es posible que caigan algunas rocas.

NO OLVIDES:
Casco, equipo completo de escalada, agua y snacks

CÓMO LLEGAR:
Toma Avenida La Florida hacia el oriente y sigue por Camino a San José de Maipo y luego por Camino al Volcán. Toma el desvío hacia Baños Morales a mano izquierda y cruza el pueblo hasta las faldas del cerro.

DIFICULTAD:
Alta-Media-Baja

ÉPOCA:
Noviembre a mayo

Nº 09

HAZ BOULDER EN EL CHORIBOULDER

¿Sientes que ya estás listo para dejar el muro y pasar a la roca? Definitivamente tienes que ir al Choriboulder en el Cajón del Maipo. Este lugar ya se ha consagrado como uno de los favoritos de escaladores que aquí encuentran diversas rutas para

PEDALEA:

Nº 11

HAZ ENDURO EN EL PARQUE METROPOLITANO

► Unas de las mejores rutas para practicar descenso y enduro en la capital.

Si lo que buscas es liberar tensiones y despejar la mente, qué mejor que lanzarse cuesta abajo enfrentando saltos y obstáculos sobre dos ruedas. Termina la semana con una dosis de adrenalina en los senderos rojos al interior del Parque Metropolitano. En pleno corazón de la ciudad, estas rutas están entre las mejores para practicar enduro y descenso en Santiago. Con extensiones que van desde los 800 metros de largo hasta los 4,3 km aquí encontrarás jardines de rocas, curvas y saltos. ¿Eres un experto? No dejes de ir a probar los senderos 4/2 y Excursionista, perfectos para poner a prueba tu experiencia y habilidades.

NO OLVIDES:
Bloqueador, agua, casco y protección

ÉPOCA:
Todo el año

DIFICULTAD:
Media-Alta