

Hay algo sobre Viña del Mar que simplemente te llama a disfrutar al aire libre. Quizás sea su identidad de ciudad moderna que ha sabido apropiarse y fundirse a la perfección con su entorno natural. Desde tardes completas dedicadas al surf, hasta rutas bordeando el mar y disfrutando de la compañía de lobos marinos o cormoranes e incluso la posibilidad de recorrer los más variados paisajes en sus cerros costeros y al interior, la llamada Ciudad Jardín es en realidad un patio de juegos inacabable.

THE NORTH FACE
WWW.THENORTHFACE.CL
@thenorthfacechile

LADERA SUR
WWW.LADERASUR.COM
@laderasur

Agradecimientos a Jorge Ide, Victoria Martínez, Gabriela Velásquez, Harry Rozas y Equipo Ladera Sur.

GUÍAS DE AVENTURA DE CHILE:

VIÑA DEL MAR

FUNDADA EN 1878

EL FESTIVAL DE LOS DEPORTES

THE NORTH FACE

+ LADERA SUR

GUÍAS DE AVENTURA DE CHILE:

VIÑA DEL MAR

FUNDADA EN 1878

EL FESTIVAL DE LOS DEPORTES

ENTRENA:

Nº 01
CORRE EN EL SENDERO EL ANDINISTA

► Un mirador natural de la zona central con vistas a la cordillera de Los Andes y océano Pacífico.

¿Buscas una ruta más exigente de trail running? En el Parque Nacional La Campana hay varios senderos para probar, entre ellos el Andinista en el sector de Granizo, que te va a exigir un poco más de resistencia ya que es el único que lleva a la cima del cerro La Campana. Es una ruta con tramos de mucha pendiente y acarreo de grandes rocas, y es importante que sigas siempre el sendero demarcado. Tómate las subidas con tranquilidad: en sus 7 km hacia la cima te vas a encontrar con unos 1.580 m de desnivel positivo. En el camino, te recomendamos que pares en Segunda Aguada y en la Placa de Darwin si estás muy cansado. Desde este último descanso, viene la parte más exigente con subidas empinadas. Ten en cuenta que la hora tope de subida para este sendero es hasta las 9.30 am.

DIFICULTAD: Media-Alta
DISTANCIA: 14 km
ÉPOCA: Ideal otoño, con los robles rojos, o primavera. Pleno verano es muy caluroso.

CÓMO LLEGAR: Por la comuna de Olmué, se accede por la Ruta 62 Lo Orozco-Troncal Sur- Ruta 5 Norte o por cuesta La Dormida, vía Títil.

Nº 02
TROTA EN EL PARQUE COSTERO

¿Qué mejor forma de empezar el día, que con un buen entrenamiento matutino? Anímate a ir antes del trabajo por una vuelta en el parque costero. Y mejor aún si vas tipo 6.30 am, cuando la ciudad recién empieza a activarse. Tienes 1,7 km para trotar junto al mar, despejar la mente y llenar esos pulmones de aire fresco. ¡A ver si te animas a invitar a un compañero de la pega para partir la jornada laboral con energía!

ATRIBUTOS: Deportivo Familiar Playa Restaurantes
ÉPOCA: Todo el año
DIRECCIÓN: Avenida Jorge Montt
DIFICULTAD: Baja

Nº 03
CORRE EN EL CIRCUITO INTERCOMUNAL

¿Crees que ya estás listo para una maratón? Entonces esta es la ruta perfecta para ti. Son 21,7 km que parten en el Muelle Barón en Valparaíso y terminan en la playa La Boca en Concón. En el camino irás recorriendo por el borde costero, pasando por playa Caleta Abarca, la ciudad jardín y su reloj de flores, el estero Marga Marga, Avenida Perú, la playa del deporte en Avenida Jorge Montt y la costa de Reñaca hasta llegar a Concón. Una ruta para poner a prueba tu resistencia y subir el nivel.

ATRIBUTOS: Vista al mar Costanera Restaurantes
DIFICULTAD: Alta
ÉPOCA: Todo el año
NO OLVIDES: Una buena playlist, agua y bloqueador solar

Nº 04
HAZ TRAIL RUNNING EN EL CERRO EL MAUCO

► Una buena opción para mantenerte en forma esos días que buscas una carrera más express.

Una de las ventajas de este sendero es que no es tan conocido, así que no te vas a encontrar con muchas personas en el camino. Desde el primer kilómetro empieza una subida empinada que sentirás como fuego en tus piernas, pero después el desnivel disminuye (en total la ruta suma un desnivel de 640 m). Es un sendero marcado, expuesto al sol y con pocos puntos de sombra. En el camino vas a tener espectaculares vistas a la costa, el monte Aconcagua y el cerro La Campana. Cuando llegues a la cima, a poco más de 700 msnm, aprovecha de hidratarte y disfrutar el paisaje. Si afinas el ojo, incluso podrás ver las dunas de Ritoque. La bajada va a ser la más divertida: mucha piedra, canaletas y tierra seca y suelta, así que mejor anda atento por dónde pisas.

DISTANCIA: 8 km
DIFICULTAD: Baja
ÉPOCA: Todo el año, aunque lo mejor es en primavera.

ESCALA:

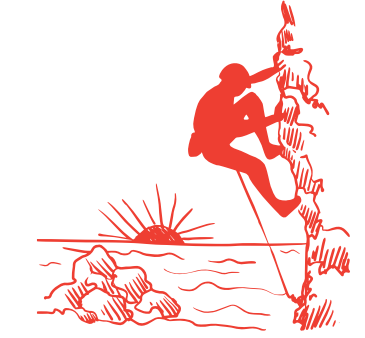
Nº 05
ESCALA EN ROCA OCEÁNICA

► Aquí encontrarás rocas de basalto y granito con desplomes que pueden ser todo un desafío para el visitante.

A sólo 30 minutos de la tienda The North Face hay un lugar de escalada con rutas para todos los gustos: desde boulder a tradicional y top rope equipando desde arriba. Las rutas son bastante cortas (máximo 15 metros), pero entretenidas. Están muy buenas para entrenar y es lo único que hay entre Concón y Reñaca para escalar en roca. Es fácil de encontrar

ya que queda en plena costanera, la roca es basalto y granito y las rutas van desde el 5.8 hasta 5.11c. Lo mejor es que mientras estés escalando vas a sentir el sonido de las olas y el frescor de la brisa marina.

ATRIBUTOS: Mar Vida Silvestre Santuario de la Naturaleza
ÉPOCA: Todo el año
DIRECCIÓN: Por Avenida Borgoño entre Cochoa y Costa Brava
DIFICULTAD: Baja – Media – Alta



PEDALEA:

Nº 06
PEDALEA EN EL LAGO PEÑUELAS

Para soltar las piernas, la Reserva Nacional Lago Peñuelas tiene cuatro circuitos que suman un total de 40 km pedaleables, un buen desafío en caminos de tierra. El más corto tiene sólo 2 kilómetros y el más largo llega hasta los 17 km. Están todos conectados, así que puedes ir variando las rutas según el ánimo y tiempo que tengas, y subir la exigencia en sectores más complejos como “la empastada” que pasa por la ladera de un cerro, tiene pendientes entre 10° y 20° y más curvas.

ATRIBUTOS: Familiar Lago Vida Silvestre
ÉPOCA: Todo el año
CÓMO LLEGAR: Ruta 68
DIFICULTAD: Baja – Media



TREKKING:

Nº 07

HAZ TREKKING EN EL PARQUE EL BOLDO

► Perfecto para un entrenamiento el fin de semana

Este parque privado tiene 7 km para recorrer en dos senderos: el Cristo y la Cumbre. Los dos están muy bien demarcados y señalizados, cuentan con escalinatas en algunos tramos y una pendiente promedio de 22°. Para empezar podrías probar el Cristo, que tiene una dificultad baja, y te va a tomar poco más de una hora recorrerlo. El segundo, es más difícil y te tomará al menos dos horas. En las dos rutas hay miradores en los que puedes parar a recuperar el aire con vista a la bahía de Zapallar, y la cima está a 520 m de altura. La gracia de recorrer en El Bordo, es que vas a sentir que estás en medio de un bosque del sur de Chile, porque la niebla costera y su altura, han permitido que se mantengan especies como el olivillo, el belloto del norte y el naranjillo. ¿Un dato? Sólo abre fines de semana y tiene un cupo limitado de visitas, así que lo mejor es que llegues temprano.

NO OLVIDES:
Cortaviento, agua, levantar la vista para apreciar el bosque

DIFICULTAD:
Media-Baja

ÉPOCA:
Todo el año

CÓMO LLEGAR:
Está frente a la entrada Norte de Zapallar



Nº 08

HAZ TREKKING EN LA CAMPANA

Porque no hay primera sin segunda, aquí tienes otro sendero en este parque nacional, que ya es un clásico para practicar trekking en la zona: el sendero La Cascada. Pero este parte en el sector de Ocoa, donde vas a poder conocer el palmar más grande de Chile con más de 60.000 palmas chilenas. La ruta pasa junto a esteros, lugares boscosos perfectos para descansar bajo la sombra, y llega a un mirador donde verás una cascada de 30 m conocida como La Cortadera. No deberías demorarte más de 2,5 horas hasta la cima. Ten en cuenta que sólo se puede recoger agua al principio, entre el mirador del Amasijo y el sector conocido como Casino donde hay un mapa grande con los senderos.

ATRIBUTOS:
Parque Nacional Familiar Vida Silvestre Agua Camping Estacionamiento

DIFICULTAD:
Baja

DISTANCIA:
12 km

ÉPOCA:
Todo el año

CÓMO LLEGAR:
Por la comuna de Hijuelas, en dirección al poblado de Ocoa

Nº 09

RECORRE LA COSTA DE EL YECO Y MIRASOL

¿Estás buscando un trekking light para el finde? Esta ruta parte al norte de Algarrobo, en el balneario de Mirasol donde está el humedal el Yeco al que sólo se puede llegar por un sendero de peatones que empieza al final de la calle San Patricio. Desde aquí vas a ir bordeando acantilados por senderos de tierra, pasando por la famosa cueva del Pirata, quebradas verdes, playas y zonas de roqueros. Aprovecha de mirar los cactus y flora nativa que te van a acompañar en el camino y sigue hasta llegar al mirador de Tunquén donde vas a tener una excelente vista del litoral.

NO OLVIDES:
Agua, snacks, bloqueador, lentes de sol, jockey y traje de baño (verano)

DIFICULTAD:
Fácil

DISTANCIA:
9,5 km

EXPLORA:



Nº 10

REMA EN EL HUMEDAL DE MANTAGUA

Si estás buscando un panorama diferente para hacer con la familia, una excelente opción es recorrer en kayak el Humedal de Mantagua. Está a sólo 30 min de Viña, las aguas son súper tranquilas y vas a ir pasando entre yecos, taguas y alguna que otra garza. En el lugar está la opción de tomar un paseo guiado o de arrendar el kayak por hora, y puedes ir hasta donde pasaba el antiguo tren, para llegar al estuario y después a laguna Chica, a los pies de las dunas de Ritoque.

ATRIBUTOS:
Familiar Vida Silvestre

DIFICULTAD:
Baja

ÉPOCA:
Todo el año

CÓMO LLEGAR:
Km 5 de la Ruta F30 del camino Concón-Quintero

Nº 11

HAZ SANDBOARD EN LAS DUNAS DE CONCÓN

► Definitivamente una buena opción si buscas velocidad y adrenalina.

El sandboard en las dunas de Concón ya es un imperdible de la zona, con un gran terreno de descensos para surfear sobre la arena. Está a orillas del mar y si no tienes equipo, puedes arrendar tabla, botas, antiparras y protecciones en la base de las dunas, a un costado de la carretera y subir al tiro a disfrutar. Si vas en un día despejado, aprovecha de quedarte hasta el atardecer. No te vas a arrepentir.

NO OLVIDES:
Bloqueador, manta y cámara de fotos

DIFICULTAD:
Baja- Media - Alta

ÉPOCA:
Todo el año

DIRECCIÓN:
Avenida Concón Reñaca