

*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.*



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 acarreos 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.

DIFÍCULTAD:

Media-Alta

DISTANCIA:

14 km

ÉPOCA:

Ideal otoño, con los robles rojos, o primavera. Pleno verano es muy caluroso.

ATRIBUTOS:

Vista al mar

Costanera

Restaurantes

NO OLVIDES:

Una buena playlist, agua y bloqueador solar

ÉPOCA:

Deportivo

Familiar

Playa

Restaurantes

DIFÍCULTAD:

Baja

DIFÍCULTAD:

Baja

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 Tiltil.

DIFÍCULTAD:

Alta

ÉPOCA:

Todo el año

Restaurante

DIFÍCULTAD:

Baja

ÉPOCA:



# 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 Boldo, 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 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 del 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 roqueríos. 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

<b>NO OLVIDES:</b>	<b>DIFICULTAD:</b>
<i>Agua, snacks, bloqueador, lentes de sol, jockey y traje de baño (verano)</i>	<i>Fácil</i>

---

<b>DISTANCIA:</b>	<b>9.5 km</b>
-------------------	---------------

## **EXPLORA:**



## Nº 10 REMA EN EL HUMEDAL DE MANTACHUA

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.

<b>ATRIBUTOS:</b>	<b>ÉPOCA:</b>
<i>Familiar</i>	<i>Todo el año</i>
<i>Vida Silvestre</i>	
<b>DIFICULTAD:</b>	<b>CÓMO LLEGAR:</b>
<i>Baja</i>	<i>Km 5 de la Ruta F30 del camino Concepción-Quintero</i>

# Nº 11

## HAZ SANDBOARD EN LAS DUNAS DE CONCÓN

#### **ATRIBUTOS:**

<b>PARQUE:</b>	<b>EN OTOÑO:</b>
Parque Nacional Familiar	Todo el año
Vida Silvestre	<b>CÓMO LLEGAR:</b>
Agua	Por la comuna de Hijuelas,
Camping	en dirección al
Estracionamiento	

**DIFICULTAD:** Baja  
**DISTANCIA:** 12 km

- *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*