

OUT DOORS

LA REVISTA DE DEPORTE AVENTURA®



OUTOURS EN LA PRÍSTINA PALENA

LOS MEJORES ALIADOS DEL DEPORTE

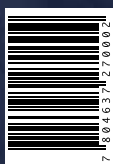
Las frutas, el alimento definitivo
para quienes desean mejorar su
rendimiento y salud

KAYAK POR EL BÍO BÍO

Desde su nacimiento en lo alto
de la región de la Araucanía
hasta su desembocadura

TRAIL EN TORRES DEL PAINE

Un relato fotográfico corriendo
por los senderos de la octava
maravilla del mundo



7 884637 270002
Precio \$2.900, recargo I. II,
XI, XII, XV regiones \$100

ENJOY THE OUTDOORS LONGER



TURBODOWN

Con la tecnología TurboDown, tendrás más abrigo y retención térmica con menos peso, reduciendo los puntos fríos, para mantener tu calor incluso en condiciones de frío extremo.



DRY



COOL



PROTECTED



WARM



www.ColumbiaChile.cl



[/ColumbiaSportswear](https://www.facebook.com/ColumbiaSportswear)



[@ColumbiaChile](https://twitter.com/ColumbiaChile)



[@Columbia_Chile](https://www.instagram.com/Columbia_Chile)



W AURORA SHELL JACKET



CONFIDENT WHEN IT MATTERS

Mall Costanera Center (Santiago),
Mall Sport (Santiago),
Mall Plaza Trébol (Concepción),
Mall Alto las Condes Av Kennedy 9001, Local 3040 nivel 3,
Centro comercial Club de Yates, locales 2 y 3, (Puerto Varas),
Corners en Tiendas París.

HELLY HANSEN CATWALK



Scandinavian Design is the cornerstone in all Helly Hansen gear. The optimal combination of purposeful design, protection and style. This is why professional athletes, patrollers and discerning enthusiasts choose Helly Hansen.

HELLYHANSEN.COM

f HELLY HANSEN CHILE



CONFIDENT WHEN IT MATTERS



Compartir en casa después de un día de trabajo en el sector de El Malito, uno de los privilegios de visitar Palena, en el extremo austral de la región de Los Lagos. Foto de Francisco Ibarra.

18

El Gran BioBío

Una historia navegando en este río, en kayak, de Cordillera a Mar, conociendo su historia de frontera de la Araucanía y sus polémicas, que continúan hasta la actualidad

24

¿Cómo fotografiar usando filtros?

Matías Pinto nos da su Consejo Experto para que capturemos la luz con un solo clic.

26

La Ruta del Huemul

El Relato de Paolo Ávila, invitado a participar de este trekking en el Parque Nacional Patagonia, junto a un gran grupo de amantes de la naturaleza y las tradiciones

30

Great Ocean Road

Cerca de Melbourne comienza una aventura de 8 meses en Australia, mostrando los grandes atractivos para el deporte que tiene este país isla.

36

Raffaele Di Biase

Desde la región de Los Lagos, el Portafolio Fotográfico de un amante de la fauna y los espacios salvajes.

42

Drones

Conoce las posibilidades que entregan estos aparatos voladores en una Guía de Productos para quienes quieren incluir este recurso en la fotografía y el trabajo audiovisual

48

Merrell Futangue Challenge

La voz del trail, Cristian Valencia, nos cuenta del desarrollo de esta carrera que se mueve en uno de los más hermosos espacios naturales de la región de Los Ríos.

54

Los Mejores Aliados para el Deporte

Te enseñamos como las frutas enteras, en batidos o jugos, son la opción preferida de los especialistas y los amantes de la vida al aire libre.

58

Monte Donoso

Con vistas a los cuernos del Paine y Campos de Hielo, esta poco conocida cumbre magallánica tiene alturas gélidas y desafiantes.

OUTDOORS

LA REVISTA DE DEPORTE AVENTURA

Portada: Un momento de relax en el Palena pescando, con Paulina Toro haciendo un lanzamiento desde el Cataract. Foto de Francisco Ibarra • **Director:** Gerardo Marín • **Representante:** Felipe Montes • **Gerente General:** Felipe Montes • **Editor:** José Francisco Hurtado • **Periodista:** Sofía Rojas. • **Directora de Arte:** Catalina Justiniano • **Editor de Fotografía:** Francisco Ibarra • **Colaboradores:** Jens Benöhr, Tobias Hellwig, Matías Pinto, Paolo Ávila, Santiago Bullemore, Raffaele Di Biase, Cristián Valencia, Cristián Merello, Roberta Rebori, Tamara Vallejos, Rodolfo Díaz, Francisco Javier Rodríguez, Belén Villalón. • **Patrocinadores:** Club Alemán Andino, FEDESUB, ASUMO, ACGM • **Contacto:** contacto@outdoors.cl • **Web:** www.outdoors.cl • **Dirección:** Santa Magdalena 10, Oficina 25, Providencia, Santiago-Chile • **Teléfonos:** (56 2) 2344532 • **Impresión:** GráficoAndes • Derechos reservados del contenido gráfico y editorial • Prohibida su reproducción • El director no se hace responsable de las opiniones ni del contenido de los mensajes publicitarios.



/revistaoutdoors



@outdoorschile



revistaoutdoors



CAMELBAK
GOT YOUR BAK

Official Distributor

www.beldabikes.com



Antidote® Reservoir

Nuestros depósitos Antidote son la espina dorsal de nuestros sistemas de hidratación. varían en tamaño de 1,5 litros a 3 litros, con un diseño estable, de bajo perfil único. Nosotros no sólo inventamos el nuevo Antidote® para ser el mejor depósito de su clase. Nos re-inventamos paquete por paquete, deporte por deporte, para ofrecer el rendimiento preciso dentro como fuera de la pista.

BELDA
CYCLES

Destacados



HELLY HANSEN W AURORA

Chaqueta para freeriders

www.facebook.com/hhchile

Una chaqueta para atletas freeriders, construida, inspirada y diseñada con esquiadoras profesionales y de freeride de todo el mundo. Construido sobre Helly Tech Profesional, una tela de 3 capas con la nueva membrana de flujo, para mantener el cuerpo seco, cálido y confortable. Es una chaqueta larga y con un corte holgado, perfecta para las aventuras en nieve virgen.



COLUMBIA DIAMOND 890 TURBODOWN

Chaqueta de plumas resistente al agua

Columbiachile.cl

Chaqueta con aislamiento TurboDown 890 y tecnología reflectante térmica Omni-Heat en cubierta y forro. Su pluma y tejido son resistentes al agua y posee dobladillo con cordón ajustable, bolsillo interior de seguridad, bolsillos para mano con cierre. La parka se guarda en su propio bolsillo y posee espalda de largo mayor.



SP-GADGETS PHONE MOUNT

Kit montaje de Smartphone en bicicleta

SP-GADGETS.CL

Este es el perfecto kit para montar fácilmente tu Smartphone a tu bici o moto. Con éste kit se puede utilizar el teléfono como GPS, recibe llamadas, lee mensajes y graba videos fácilmente. También se puede colocar la GoPro u otra cámara directamente a la base 360° que trae este espectacular paquete.

ADIDAS TERREX SKYCHASER GTX

Zapatillas de Trail Running.

www.adidas.cl/outdoor

Las Terrex Skychaser GTX cuentan con una revolucionara tecnología Boost perfectas para los complejos y rocosos terrenos del trail running. Está construido bajo el perfil más adecuado para estar más cerca del terreno, con una capellada textil ligera y revestimientos de protección de TPU. Se caracteriza por entregar estabilidad y agarre en cualquier tipo de suelo.



CAMELBAK PALOS 4LR

Bolso de agua 2 litros para Mountain Bike

Beldabikes.com

Es el bolso lumbar es líder del mercado. Gracias a esta bolsa de agua diseñada específicamente para ciclismo de montaña, es la opción ideal para ciclistas aventureros que necesitan más que una botella de agua pero que no quieren cargar una mochila completa. Este bolso incluye bolsa de hidratación Antidote, de 1.5lts.

www.beldabikes.com

NORCO BICYCLES

HAY UNA RAZÓN PARA VIVIR OUTDOORS... NO HAY LÍMITES SI TODAVÍA PUEDE OÍR EL SONIDO DEL TRÁFICO, SIGA PEDALEANDO HASTA QUE DESVANEZCAN.

ADVENTURE BEGINS HERE

Ven por las nuevas Norco Aurum, Range, Sight y Storm.

Encuentra en nuestras tiendas la más completa línea de Bicicletas, Repuestos, Accesorios, Vestuario y Herramientas. Con el respaldo y calidad que solo Belda puede entregar...

27.5 29

BELDA CYCLES

MALL PLAZA VESPUCIO LOCAL D-125, ACCESO FROILAN ROA F: (2) 360 98 60 • 14 NORTE 1001, VIÑA DEL MAR (32) 215 62 73 • NEW MEGA STORE, JOSÉ ALCALDE DELANO 10.581 LOS TRAPENSES, LOCAL 23

Destacados



THE NORTH FACE THERMOBALL HOODIE

Chaqueta de pluma con aislamiento
www.thenorthface.cl

Esta parka semi liviana con capucha posee una versatilidad para todo tipo de condiciones climáticas y aislamiento ThermoBall en el cuerpo, mangas y capucha para mantener el cuerpo abrigado. Además puede comprimirse igual que la pluma y aísla el calor incluso si se humedece.



OR VIRTUOSO HOODIE

Parka de pluma resistente al viento y agua
www.andesgear.cl

La Virtuoso entrega abrigo de pluma ligero y comprimible en un paquete que es resistente al viento y al agua. Es el abrigo perfecto para establecer un campo alto o cuando las condiciones en un trekking de varios días se vuelven más frías. El gorro ajustable le da una protección adicional contra el frío.



MARMOT MEGAWATT

Chaqueta de pluma respirable y resistente al agua
www.andesgear.cl

Esta chaqueta posee aislamiento Polartec Alpha que se caracteriza por ser respirable, tener la capacidad de controlar la temperatura y entregar calidez al mismo tiempo. La capucha y el torso están rellenos de pluma de 800 resistente al agua. Ideal para usarla al hacer deporte en un día frío. Disponible para hombres y mujeres.



MET MANTA

Nuevo casco de ciclismo
www.beldabikes.com

Llega a Chile el nuevo casco Met Manta, testado en el último Tour de France. Su diseño aerodinámico proporciona el mejor rendimiento en comparación con otros cascos de carreteras. Gracias a su diseño, la posición de los orificios y la corona NACA de ventilación ayudan a mantener la cabeza fría, sin aumentar la resistencia y solo con 200 grs de peso.

FIVE TEN KESTREL 2016

Zapatilla para caminar y ciclismo de montaña
www.zolkan.cl

Esta es la nueva Kestrel **reemplaza** su sistema anterior de cierre por **cordones** para obtener un mejor desempeño. Kestrel de Five Ten es una zapatilla sin clip, que se caracteriza por su suela rígida pero que tiene un cómodo caminar, es recomendada para todas las disciplinas de ciclismo de montaña.



GARMIN FENIX 3 ZAFIRO HR

GPS multideporte con sensor cardíaco
www.garminstore.cl

Diseñado para aventureros y atletas exigentes, Fenix 3 incorporó su modelo Zafiro que combina estilo y performance con la tecnología Garmin Elevate para medición de ritmo cardíaco en la muñeca. Cuenta con características que abarcan múltiples deportes como entrenamiento físico, trekking, esquí, snowboard, ciclismo, etc.



#CARACTERISTICASGHOST-S



- LENTE GIRATORIO 300°
- BATERIA 3,5 HORAS
- CONEXION WIFI
- CONTROL REMOTO INCORPORADO
- SUMERGIBLE SIN CARCASA
- RESISTE TEMPERATURAS DE -10°

CONTACTANOS A: info@driftinnovation.cl
[WWW.DRIFTINNOVATION.CL/](http://www.driftinnovation.cl/) FACEBOOK. DRIFTCHILE/ INSTAGRAM. @DRIFTCHILE

Destacados

MAC IN A SAC

Chaqueta impermeable, respirable y ligera Volkanica.cl

Toda la performance de la clásica chaqueta Mac in a Sac, en un nuevo vibrante color azul neón. Altamente impermeable (5.000 mm), respirable y ligera. Este nuevo modelo fluorescente permite una excelente visibilidad; perfecta para running, ciclismo o caminata en invierno. Elegida la mejor chaqueta impermeable "Packaway", incluye costuras termoselladas, gorro ajustable, ventilación en espalda.

OUTDOOR TECH ADAPT

BANKURA LIGHT

ULTIMATE DIRECTION ULTRA VESTA

GOPRO HANDLER



Descubre Los Ríos

Encuentra ofertas,
descuentos y panoramas
de temporada en
descubrelosrios.cl

Reserva Nacional Mocho Choshuenco, fotografía gentileza Aldea Expediciones.





Chile: Naturaleza Indómita

Los salares, el altiplano, los bosques de otoño, los hielos australes; el fotógrafo de naturaleza y experto en avistamiento de fauna Jean Paul de La Harpe, cuyas imágenes son reconocidas a nivel nacional y mundial, es el autor de este libro que muestra nuestro territorio desde el foco de sus paisajes. Con más de 150 imágenes, cubre de norte a sur los distintos ecosistemas de Chile, en una edición bilingüe. www.kactus.cl



Running Your First Ultra

Krissy Moehl, trailrunner norteamericana que hace poco más de un año visitó Chile, recorriendo los senderos del Parque Patagonia, lleva 15 años corriendo y compitiendo, y en este libro es ella quien guía el proceso de completar un 50K, una carrera de 50 millas o incluso una de 100 millas. Con un método fácil de seguir, Krissy entrega sabios consejos y relata historias personales, que se complementan con planes de entrenamiento o cambios de estilo de vida, con una aproximación realista para quienes además de correr ultra distancia, tienen familia, trabajo y otros hobbies. www.amazon.com



Carpinteros de Ribera del Río Cutipay

A propósito de la familia de carpinteros Villanueva, este libro se aproxima a la historia fluvial de Valdivia y sus alrededores, conociendo cómo esta ciudad, única en Chile por su naturaleza entre ríos, se fue creando alrededor de la navegación. La influencia alemana, el nacimiento del Club de Yates, los balseos y por supuesto un completo rescate de los testimonios y tradición constructora autodidacta de estos maestros carpinteros en esta obra del profesor Jaime Hernández Ojeda. issuu.com/artesonoroaustral



The Ultimate Winter Survival Handbook

¿No quieres esperar a que tu auto se descongele? Aprende a invernar tu auto, vístete para el extremo del polo, maneja en hielo negro, mantén tu hogar seguro y bien calentito y todo lo demás. Tim MacWelch de Outdoor Life te ayuda a pasar los inviernos más comunes y los más brutales, enseñándote dónde protegerte al aire libre, cómo construir una cueva en la nieve, cómo hacer fuego en una tormenta, en un total de 157 trucos y para enfrentar de manera preparada la estación fría. www.amazon.com



Ruta de los Volcanes de Chile

Con fotos, mapas, información de excursiones y de flora y fauna, esta guía ecoturística explora la Araucanía Andina destacando sectores que están en el marco de volcanes de la región, como el complejo Tolhuaca-Lonquimay, o el Parque Nacional Conguillío con las lagunas Icalma y Galletué; también está Collipulli, la reconocida zona de Villarrica y Pucón, así como el cercano y menos visitado Quetrupillán, junto al fronterizo volcán Lanín. Todo el enfoque de este libro, realizado por la Fundación Comunidad Europea-Chile, apunta al descubrimiento, el conocer y por supuesto, el proteger. www.pehuen.cl

WWW...

Adrenaline-Hunter.com



Con destinos en todo el mundo, este sitio es básicamente un directorio de actividades al aire libre. Wakeboard en Bora Bora, Ferratas en Los Piri-neos, Canotaje en el Caribe; aquí se puede hacer reservas para todo!

Endemico.org

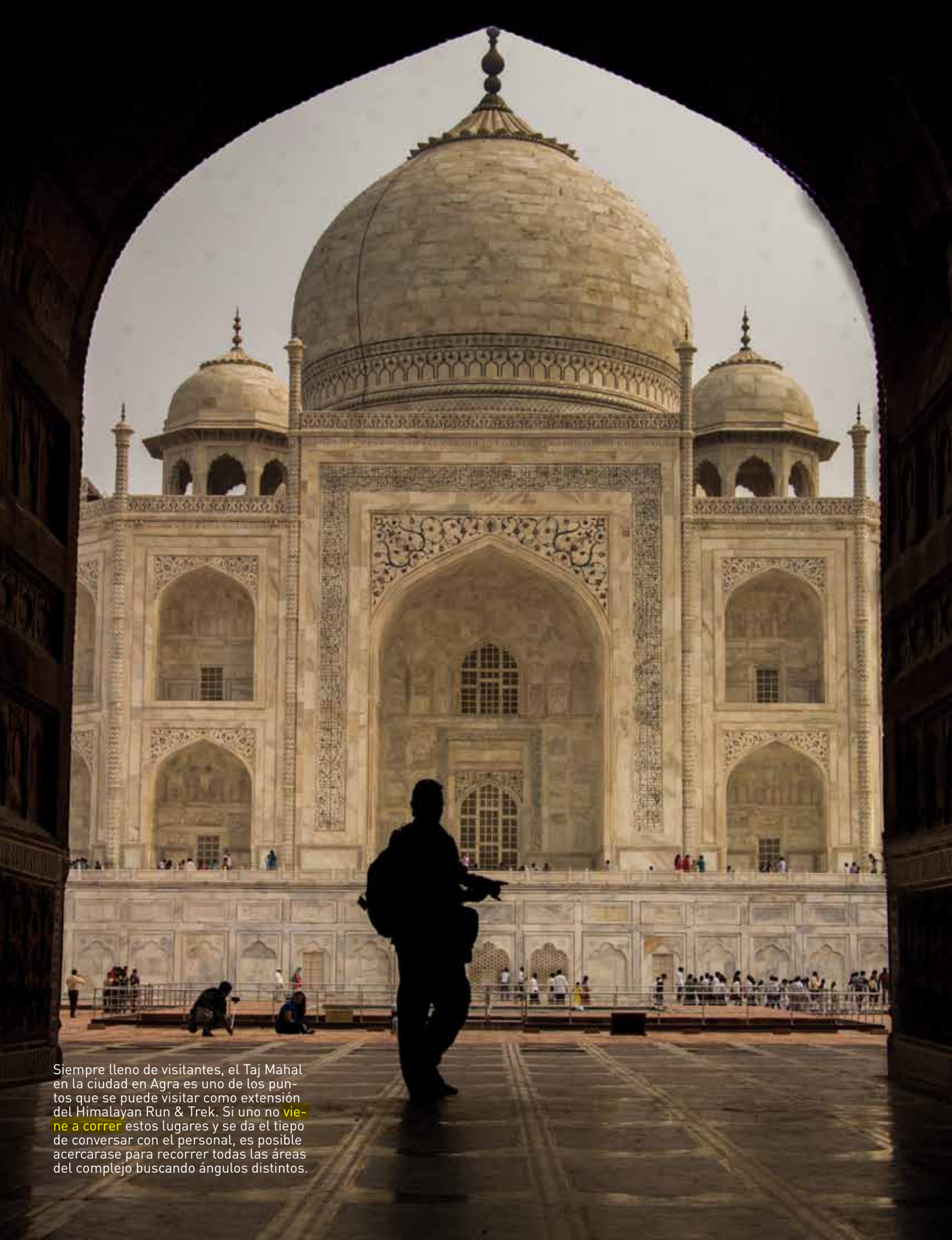


Esta nueva publicación web chilena muestra los distintos caminos que toma la relación entre el medioambiente y la cultura. A través de sus publicaciones, entrevistas y videos, buscan dar a conocer iniciativas novedosas que están ocurriendo en nuestro país, y que buscan un cambio

OuutdoorEd.com



Este sitio recopila recursos fundamentales para quienes son profesionales del Outdoor en Norteamérica. Se pueden encontrar empleos, cursos, eventos y noticias de interés, además de interesantes documentos para generar programas de trabajo.



Siempre lleno de visitantes, el Taj Mahal en la ciudad en Agra es uno de los puntos que se puede visitar como extensión del Himalayan Run & Trek. Si uno no **viene a correr** estos lugares y se da el tiempo de conversar con el personal, es posible acercarse para recorrer todas las áreas del complejo buscando ángulos distintos.

India y el Himalaya

Una experiencia para el alma

Desde el primer momento que pisas el país te das cuenta que es uno de los lugares más espirituales del planeta, de entrada te reciben con un Namaste, lo que significa en resumidas palabras “la divinidad en mí, honra a la divinidad en ti”. La sociedad está muy influenciada religiosamente, lo podemos ver en su cultura, costumbres, tradiciones y formas de vida. Es en el noroeste de India, en la provincia de West Bengal, donde anualmente se realiza el Himalayan 100 Mile Stage Race, una carrera que recorre justamente 100 millas (160.9 km) por etapas durante 5 días, con vista a cuatro de las cinco cumbres más altas del planeta: Everest (8.848 msnm), Lhotse (8.516 m.s.n.m), Kanchenjunga (8.586 msnm) y Makalu (8.463 msnm).

Texto y Fotos: Reini Zambrano y José Manuel Jiménez

Visitar India es la posibilidad de experimentar un mundo totalmente distinto al nuestro e increíblemente maravilloso. Durante toda la carrera los corredores disfrutan de los hermosos paisajes del Parque Nacional Singalila y bordean la frontera con Nepal hacia el oeste. En la competencia se puede participar como corredor o como caminante, lo más importante es disfrutar del paisaje y de la nobleza de los locales, quienes esperan pacientemente para saludar a los visitantes a su paso. Debido a la altura en la que se realiza el evento, la organización destina un par de jornadas de aclimatación para los visitantes previo a la competencia, que comienza con el recibimiento de todos los corredores en Mirik, un pequeño pueblo con algunos atractivos turísticos. Al segundo día se visita la ciudad de Darjeeling (2.042 msnm) en

este lugar podrán adquirir té producido en la zona, distintos souvenirs y ropa outdoors a muy bajo costo, hecha en Katmandú. Entre los principales atractivos para visitar se encuentra el famoso Toy Train, ideal para recorrer de extremo a extremo la ciudad; los diversos templos y monasterios; el zoológico Padmaja Naidu, con especies como: pandas rojos, lobo tibetano, tigres de bengala y siberiano, leopardo de nieve, entre otros. También se encuentran allí los museos de montañismo y del Everest, este último contiene objetos que pertenecieron a la expedición del neozelandés Sir Edmund Hillary, quien ascendió oficialmente por primera vez al Everest junto al sherpa Tenzing Norgay, el 29 de mayo de 1953. En el tercer día de carrera se corre simultáneamente el Everest Challenge Marathon, esta etapa consiste en correr los 42,195 km. desde el punto más alto de la ruta. ¡Y luego comienza la competencia!



El primer día de carrera considera 24 millas de subida hasta Sandakphu. Este ascenso es muy difícil para los competidores, los primeros en llegar demoran alrededor de 5 horas, superando un tramo consta de colinas muy empinadas y un eterno subir y bajar. En el poblado de Sandakphu está el campamento, donde se aloja para salir los dos primeros días de competencia.



RECOMENDACIONES:

- Al momento de hacer la reserva e inscripción, pueden solicitar una extensión de dos días de City Tour, para recorrer la ciudad de Agra donde está ubicado el famoso Taj Mahal, el Fuerte Rojo y la Tumba de Humayun. En Delhi, pueden visitar el Qutab Minar, la Tumba de Mahatma Gandhi, la puerta de la India, distintos templos y visitar grandes bazares y tiendas.
 - Sugerimos hacer los tours ofrecidos por la organización, ya que los acompañará un guía del Ministerio de Turismo y algunos de los corredores que participaron en la carrera, con quienes después de tantos días juntos habrán hecho amistad.
 - Recomendamos aprovechar el largo viaje hasta allá para quedarse unos días más y conocer otros atractivos o ciudades.
 - Al momento de hacer reservas de vuelos, pueden considerar la aerolínea Etihad, la cual tiene los precios más económicos de Santiago a Delhi.
- Para más información o consultas sobre el evento, pueden contactar directamente al director de la carrera C.S Pandey (hrtindia91@gmail.com) o en www.himalayan.com.

David Green, un escocés de 56 años de edad, ganó el premio a la mejor sonrisa que otorga el HRT. Por primera vez en los años que lleva corriendo por el mundo pudo disfrutar de este evento en las alturas del Himalaya, agradecido en todo momento por las nuevas experiencias, deslumbrado por la belleza escénica y la calidad humana de sus pobladores. Solidario y amistoso con los demás corredores, fue ejemplo de que la felicidad plena está en las cosas simples.



A la izquierda: Durante el segundo día del Himalayan Run & Trek se corre simultáneamente el Everest Challenge Marathon; algunos corredores vienen solo a este evento y se van al día siguiente, pero es más recomendable participar en toda la carrera. Abajo: Durante la visita al evento conocimos la ciudad de Darjeeling y sus alrededores, donde es posible aprender sobre el té que volvió famosa la zona. La variedad de té negro más distinguida de estas colinas bengalíes tiene un almizcle que le da un suave dulzor, que los entendidos relacionan con el vino moscatel.





Arriba: El Kanchenjunga es la tercera montaña más alta del mundo y se ve durante gran parte de la carrera, que manteniéndose en una altitud de poco más de 3000 msnm nos deja admirar **siemrpe** este imponente ochomil. Al medio: Rimbik **esun** pueblo de montaña y meta de la maratón del tercer día de carrera, donde todo el trazado es cuesta abajo, probando la resistencia de los corredores. Abajo: A diferencia de lo que uno puede ver en las películas, ciudades como Darjeeling no tienen trenes que hagan grandes viajes. Si bien existe el “toy train” a Siliguri, no podríamos llamarlo un tren expreso. La región es tremendamente pintoresca y vale la pena visitarla, pero para eso hay que estar dispuesto a explorar y navegar por lugares sorprendentes.



¿DÓNDE SE ALOJA?

El alojamiento durante la carrera se hace en tres lugares distintos, Mirik, Sandakphu y Rimbik.

En Mirik hay dos hoteles los cuales elige la organización, ambos relativamente cercanos entre sí, siendo uno el cuartel general del evento, donde se hacen las ceremonias de inauguración y clausura de la carrera, junto a diversas autoridades locales y del Ministerio de Turismo de India.

En Sandakphu, se aloja en un refugio en la frontera con Nepal, es necesario llevar saco de dormir para mayor comodidad, es un campamento sin muchos lujos, no cuenta con duchas pero hay agua caliente. La vista desde allí a cuatro de las cinco montañas más altas del mundo lo convierte sin duda en el lugar más memorable de todo el evento.

En Rimbik, los competidores se dividen y alojan en dos hoteles distintos, el Sherpa Lodge y el Tenzing Lodge; ambos tiene sus ventajas y desventajas pero son lo mejor de la zona, la atención, el servicio y la amabilidad de sus anfitriones, hacen mucho más cálida la estadía.



Consejo experto

¿Cómo disfrutar del invierno al fin del mundo?

Las actividades invernales son siempre algo de cuidado, sobre todo cuando nos acercamos al polo. En Magallanes, a diferencia de lo que piensa la persona que se acerca como turista, la primavera tiene mucha nubosidad, y el verano ofrece condiciones muy cambiantes. En Otoño e Invierno, en cambio, está mucho más despejado, y es un momento ideal para visitar las montañas y conocerlas de una manera diferente.



Alfredo Soto es profesor de Educación Física de la Universidad de Magallanes y un apasionado organizador de actividades deportivas de investigación y apoyo científico en su región y el territorio Antártico. Desde hace más de 15 años está haciendo actividades invernales al aire libre con sus alumnos de la UMAG, para conocer la montaña en la estación que antes de su experiencia pionera, muchos esquivaban.

1. Conocer la estación

Para entender el invierno hay que conocerlo, y si bien, viviendo en Magallanes esto puede sonar intimidante, la única desventaja insalvable que se tiene es que los días son inevitablemente más cortos. Por eso, la planificación se vuelve algo fundamental: hay que saber bien en qué estado están los accesos a los lugares de actividad y tener informes de meteorología que estén muy bien acotados. Recomiendo contar con un equipo de comunicaciones y tener al menos un contacto, fuera de la expedición, que te apoye con un reporte en las condiciones atmosféricas; nosotros en invierno nos mantenemos en contacto por radio con Carabineros. Los días cortos significan que las actividades son prolongadas en términos de días; y que a veces también se pueda considerar la noche como un espacio para avanzar, sobre todo si hay buen tiempo y luz de luna; ¡Aquí a las 4 y media de la tarde está oscuro! Si tenías planificado llegar con luz de día y se va la luz solar, empiezas a jugar con los tiempos, ya que al escapar de lo presupuestado muchas veces se sale de los protocolos de seguridad.

2. La Importancia del Refugio

Aquí es fundamental que los integrantes de la expedición tengan experiencia. Con nieve profunda, hay que hacerse amigo de la nieve, pues ella es la que te permite vivir en este ámbito. Hay que saber armar un refugio, y a veces habilitarlo para poder quedarse una semana, porque te puede pillar una mala condición atmosférica, obligándote a dejar las carpas y buscar la protección de una cueva de nieve que ya esté en condiciones de habitarse. En cualquier caso, cualquier campamento de invierno requiere de palas adecuadas, así como elementos que te permitan hacer murallas para protegerte del viento y poder mantener las carpas protegidas. ¡Manteniendo siempre en paralelo un refugio en la nieve!

4. Mantenerse secos

Este es un tema muy sensible, ya que los tiempos en campamento, durante la estación más fría, son muy largos. En la carpa hay que hacer algo, por ejemplo, ¡comer mucho! Es por eso que hay que generar espacios, habilitarla bien apisonando el ábside, para estar sentados con las piernas afuera. Y estar muy preocupados del ingreso y la salida, para que no entre nieve. ¡Y entrar lo más secos posibles! Los sacos, a menos que uno esté acostado, siempre hay que tenerlos en bolsas secas. Dejarlos extendido y caer en esa tentación puede hacer que estos se humedezcan cuando estés cocinado. Muchas veces la humedad te cubre, y al estar mucho tiempo en esta condición, empiezas a tener otras sensaciones de la humedad: lo menos mojado está seco. Así que hay que ser muy disciplinado, y por ejemplo tener una esponja para cuidar nuestro equipo de cada gotita. Hay que entrenar esta sensibilidad, entender las condiciones en que estamos y hacer un secado específico en calcetas, guantes y ropa interior. En un campamento invernal siempre debe haber ropa seca y eso se logra manteniéndola así y no usándola para salir calentitos del saco a la actividad. ¡Da mucho frío ponerse la ropa que hemos dejado húmeda! Pero hay que sacarse lo que usaste para dormir, guardarla y ponerse esa “ropa ducha”, que te despierta al tiro y te obliga a prender la cocinilla, tomar algo caliente y apurar la salida.

5. Jornadas de Marcha

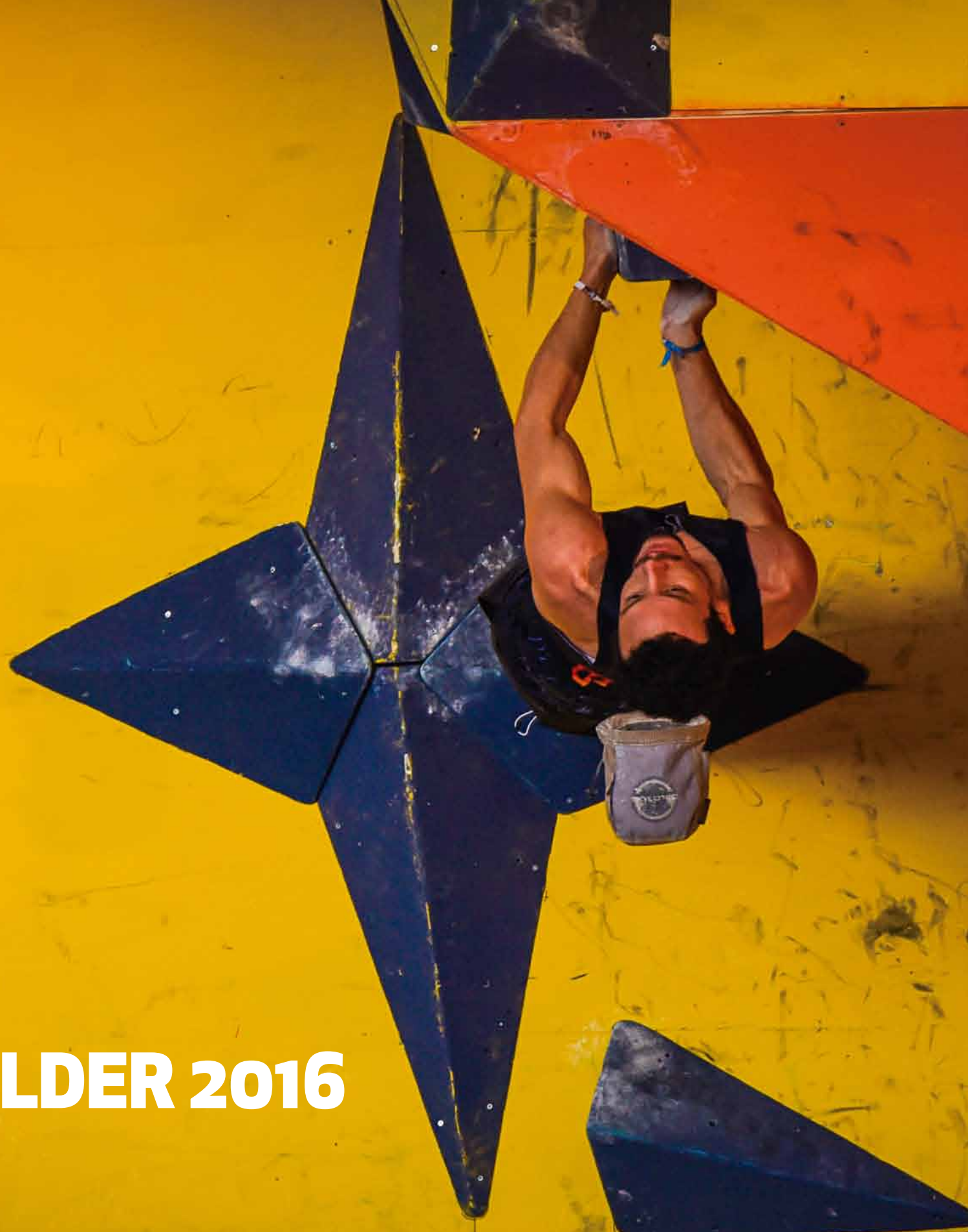
Como a veces uno sale muy temprano y sin luz natural, hay que tomar las precauciones para cuando aparezca el sol, y calcular bien también dónde va a estar uno al mediodía, o al momento en que atardezca. Todos estos momentos producen dinámicas en la nieve y el hielo, donde puede haber avalanchas o deslizamientos. Al moverse por terreno helado hay que evitar la pérdida de calor por contacto con hielo o nieve; podemos hacer uso de nuestra mochila como asiento o improvisar sillones con algunas estacas, usar nuestra creatividad para generar espacios que nos den comodidad sin enfriarnos. Al caminar uno va generando calor, y ese calor hay que evitar que escape por las “chimeneas” naturales que tenemos: manos, cabezas y pies. Con esas chimeneas cortadas, no hay escapes, pero tampoco al punto de humedecerse por dentro; yo recomiendo por ejemplo ir jugando con una balaklava, que puede ir controlando la apertura y ventilación de la cabeza.

3. Navegación por un mundo en blanco

Confiar ciegamente en un GPS puede acarrear problemas, en cambio los métodos tradicionales y el propio compás interno es algo que se puede enternar... ¡y nunca se va a quedar sin batería! A veces, por ejemplo al entrar y salir de un glaciar, se puede ir dejando balizas. Algo que usamos aquí, que es más ligero que el tubo de PVC, son las varillas con que se sostienen las plantas; a eso le atas encima una cinta de color arriba, a modo de bandera, de manera que si fallan los instrumentos siempre quedemos con alguna referencia. Obviamente al terminar la actividad estas balizas se van recogiendo. Me tocó una vez en la península Antártica, al terminar un balizamiento para chequear la dinámica del glaciar Infantería, que se acercó una bruma del mar, que venía con precipitaciones. Íbamos con otro investigador de la UMAG y con un militar; este último no nos había acompañado todo el trayecto, sino que hasta una torre donde finalmente decidimos refugiarnos. Para salir de ahí, el militar usó su GPS y partió para otro lado... ¡yo me quedé ahí! Preferimos chequear con las balizas de coligüe, porque yo sabía que él iba con el rumbo equivocado. En la bruma y nevando alcanzamos a ver la imagen de la base y todos cambiamos nuestra ruta. Siempre hay que tomar varias referencias, si no, íbamos directo un par de grietas.

6. Pasarlo Bien

Generalmente estas expediciones invernales son largas, hay poca luz, y pasas mucho en las carpas. El ambiente en cada carpa, si se motiva, debe tener un sello especial: puede haber una carpa que es buena para la cocina; o una donde hayan buenos juegos: un alumno hizo una vez cartas para jugar truco con una libreta, con 44 hojitas, a mano. También se puede hacer juegos alrededor del campamento, o si las condiciones lo permiten construir comedores fuera de la carpa, o quizás elaborar dentro del refugio de nieve repisas, mesas y asientos. Si la expedición dura muchos días es bueno ir cambiando los grupos carpa; hay grupos de marcha y viaje y, por otro lado, grupos de carpa, que se van volviendo un espacio social para contar lo que sucede con las otras personas y generar un vínculo social. Encerrarse genera copuchas cahuines y hasta amotinamiento, ¡hay que evitar esto! En la naturaleza, una persona sin experiencia se encuentra consigo misma y empiezan a aflorar cosas distintas a lo que uno le conoce. Algo que funciona bien para sacar al grupo del aislamiento es la cobertura radial, que ayuda a mantener la moral y motivación en alto. Por ejemplo, en nuestras primeras actividades en zona de la Cordillera de Darwin, sabíamos bien sobre la existencia de faros de la Armada, que están habitados. Si veíamos barcos, los dábamos nuestras coordenadas a través del personal del faro Yamana, Cordillera de Darwin. Para la gente que está aprendiendo y quiere sentirse segura y sin temor, era muy especial escuchar el saludo de estas grandes naves, con sus bocinas, saludándonos a la distancia.



La Fiesta de la Escalada de The North Face en Vitacura

MASTER DE BOULDER 2016



→ El Parque Bicentenario volvió a recibir este evento, en un fin de semana en que se esperaba un pronóstico de lluvias que no fue tal. Con un Santiago bien nublado y muy pocas precipitaciones, el Master cerró toda una gira por regiones en un duelo donde destacaron las mujeres, con figuras de nivel mundial como la campeona estadounidense Alex Johnson, la siempre presente Soho Langbehn y la ya consolidada argentina Valentina Aguado.

Fotos: María Pía Moreira, Juan Luis de Heeckeren, Jeremías Marinovic, Matías Donoso





Parque Kaiken, en la región de Aysén

VOLVER A LO NATIVO

Un descanso para tomar aire y recibir los rayos de sol mientras cruzábamos la canoa por el bosque de lengas.

→ Sintonizarse con la naturaleza no es tarea fácil. Hace falta una desconexión total del mundo al que estamos acostumbrados. Dejar atrás celulares, computadores, labores diarias, las preocupaciones que genera estar inmersos en el sistema, no ocurre de un chispazo, es algo gradual que toma tiempo, pero que finalmente termina ocurriendo por nuestra condición de seres humanos, esa que nos lleva a querer sentirnos conectados con lo nativo nuevamente. Esta es la historia de un viaje en lo profundo de la Patagonia, que cuenta cómo puede lograrse este vínculo.

Texto y Fotos: Rodrigo Matus

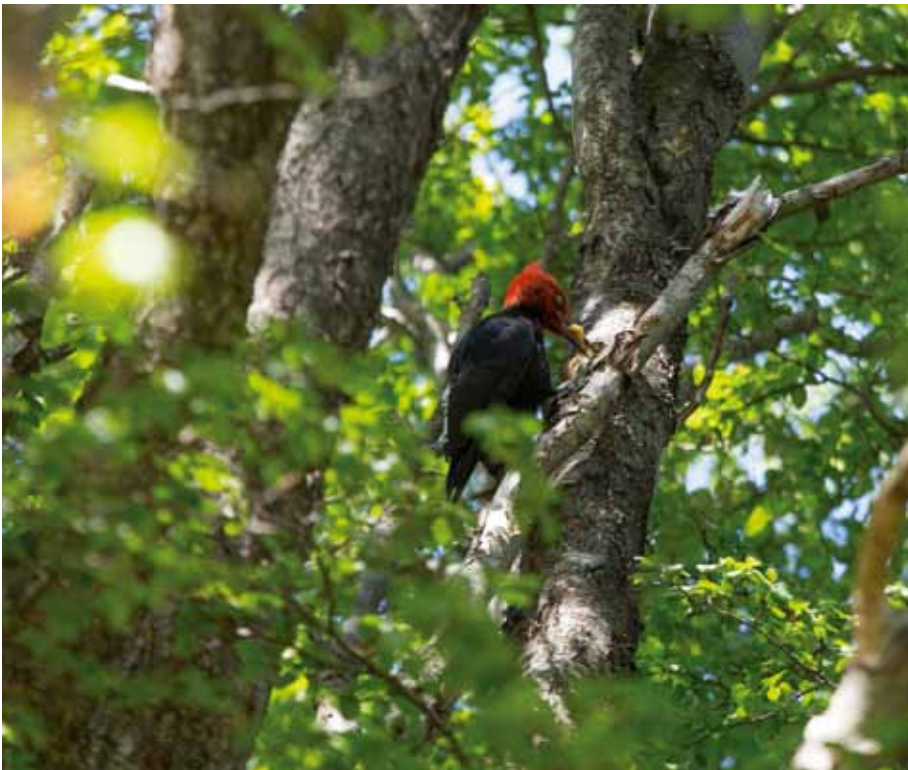
La segunda semana de enero viajé a un lugar inmerso en el corazón de Aysén, prácticamente abrazado por la cordillera y lo suficientemente aislado para encontrar lo que andaba buscando: la desconexión total. El lugar en cuestión es el recientemente creado Parque Kaiken, un territorio privado de aproximadamente 1.100 hectáreas destinado a la conservación y la conexión entre las personas y la naturaleza extrema. El trayecto para llegar aquí es un regalo a los sentidos que comienza desde la ciudad de Coyhaique, recorre una fracción de la Carretera Austral (Ruta 7) y termina a las orillas del río Cisnes. Un recorrido alucinante que capea montañas, bosques, glaciares, ríos y lagos tan hipnóticos que te llaman a perderte en ellos. El portal de acceso es uno de los sellos más característicos de la zona austral: los clásicos puentes colgantes que conectan territorios separados por los fuertes afluentes australes. Con un pie al otro lado del río, ya bastaban un par de kilómetros para llegar a mi destino final.

Un Parque se Levanta

Habitado hace cientos de años por los kawésqar, una cultura ancestral que dejó testimonio de su paso en lienzos de roca por toda la región, hoy recibía a sus nuevos pasantes con la mejor de las energías para experimentar la magia de este lugar. Llegar aquí con la comodidad de hoy es un privilegio. Antiguamente los gauchos viajaban días, semanas e incluso meses arriba de sus caballos para conectarse con la civilización y obtener los víveres necesarios para las extremas condiciones de este lugar. Saber que llegaste a Kaiken, se resuelve rápido, ya que de a poco se comienza a asomar el imponente lago Las Quemadas, gran protagonista del lugar que se extiende por prácticamente todo este territorio. A orillas del lago se encuentra el primer refugio, construido hace unos 40 años por gauchos que pasaban por el lugar y que hoy -ya remodelado- es la base del proyecto de conservación y hogar de los primeros voluntarios que ayudan a levantar los cimientos de este parque.



Pesca con Mosca desde orilla en el Lago Merco, un espacio solitario para practicar.



Después de un día de arduo picoteo, este pajarero Carpintero recibe su premio



Probando suerte en uno de los pozones que se formaban en el recorrido del río.

Voluntarios

Liderando esto está Somos Nativos, grupo conservacionista del que participo junto a mi amigo Cristián Fernández, y que tiene por objetivo generar un modelo de desarrollo social que posibilite vivir en contacto y armonía con la naturaleza. En esta primera etapa del proyecto, 18 voluntarios han trabajado durante lo que va corrido del verano para construir refugios, baños, accesos, junto con participar de las actividades de senderismo y trazado de las rutas que la gente podrá disfrutar en el futuro. Fue un regalo divino haber sido parte del redescubrimiento de un lugar nuevo para el resto del mundo y que por años solo había estado reservado para el paso de unos pocos que viajaban por esas montañas. Tratar de contar esto en orden cronológico pierde sentido, aquí el tiempo funciona de otra forma y los recuerdos se basan en experiencias, no en fechas. Fueron 8 días donde el trabajo se mezcló con el placer, donde las labores diarias como amasar el pan, cortar la leña para el fuego, palear la tierra, acarrear troncos o reforzar el refugio de los fuertes vientos, eran recompensados con largas jornadas de compañerismo, mates bien conversados y por supuesto el placer de practicar todo tipo de deportes en el mejor escenario que la Tierra nos podía



Preparar nuestra comida, parte de la rutina de todos los días en Parque Kaikén.

Una invitación

Esto fue tan solo un fracción de la experiencia Kaiken, pero me quedo tranquilo y con energías de sobra para volver y seguir avanzando como parte de este tremendo proyecto que a futuro debería ser un lugar de encuentro para todos aquellos y aquellas que quieran volver a ser y sentirse nativos. Están todos invitados a ser parte de esto y construir una historia juntos en www.somosnativos.cl



entregar. Porque cada disciplina te obliga a darte el tiempo de observar, entender el contexto, sentir las energías y por cada satisfacción recibida, aumentar los deseos de cuidar el delicado planeta que habitamos.

Leer los Ríos

Mientras algunos practicaban Stand Up Paddle para simplemente flotar en el centro del lago y contemplar las montañas, bosques y glaciares que asomaban a nuestro alrededor, junto a otros compañeros disfruté de extensas jornadas de exploración en los alrededores. En uno de esos viajes encontramos una pequeña laguna escondida en el bosque, a unos 2 kilómetros desde nuestro refugio, un lugar alucinante que no nos conformamos con solo ver desde la orilla, por lo que decidimos volver al campamento y traer de vuelta la canoa que teníamos con nosotros, cargándola a pulso entre medio del frondoso bosque de lenga, para disfrutar como nunca el navegar por primera vez este pequeño punto en la Patagonia.

Cuando pensaba que ya nada podía superar el día anterior, el destino se encargó de lo contrario, mostrándome de cerca el mundo de la pesca con mosca. Esto gracias a Sebastián Sánchez, joven entusiasta que me enseñó todo lo necesario para comenzar mi propia historia en este deporte. Con él aprendí a “leer” los ríos, entender los flujos de agua, comprender el funcionamiento del ecosistema, cómo se alimentan las truchas, hasta incluso cómo se comportan los más pequeños insectos, a los que más tarde -con la ayuda de mi caña, hilo y mosca- tendría que emular como un experto imitador. Fueron varios días recorriendo los bosques, bordeando lagos y ríos y navegando cada extremo del lago. Ese tiempo me abrió los ojos a un deporte tan completo como la pesca y de lo afortunados que somos de contar con un país como el nuestro para disfrutarlo.



Arriba: La elección de las moscas se basa **siempre** en la observación de la naturaleza, y un buen maestro siempre enseña a entender el río como un sistema. Al medio: Voluntario de Somos Nativos preparando el suelo donde se levantaría el refugio que construiríamos en el Parque. Abajo: Un perfecto ejemplar de Trucha Fario, mostrándose para la cámara.



Cristian Muñoz Robles

Instagram: chico_palmer

Siempre he creído en el poder de la fotografía, de cómo logra que los lugares puedan viajar hasta los ojos de las personas, de esa manera la gente siente la responsabilidad de cuidar y conocer el ambiente que los rodea. Cuando las generaciones futuras juzguen a quiénes vinieron antes respecto a temas ambientales, tal vez lleguen a la conclusión de que no sabían. Evitemos pasar a la historia como la generación que sí sabía, pero no les importó. Mi nombre es Cristian Muñoz Robles, soy un chileno más que busca recorrer por cielo, mar y tierra cada rincón para llevarlos de viaje en cada una de mis imágenes.







Guía de productos

Guía primeras capas inferiores

Se sienten las bajas temperaturas y para salir al aire libre no solo debemos proteger nuestros brazos y torso con camisetas, polar y chaquetas sino que nuestras piernas son fundamentales. Las primeras capas inferiores que más funcionan son aquellas que abriguen y que eliminen la transpiración para mantenernos secos. También consideramos importante que sean suaves, ya que esta prenda es útil hasta de pijama en la montaña.

Columbia Midweight stretch tight

Esta primera capa de Columbia posee dos tecnologías que permiten estar abrigado en cualquier actividad con bajas temperaturas; cuenta con forro térmico OmniHeat, que regula la temperatura corporal mediante la retención del calor que produce el propio cuerpo y disipa la humedad. Además cuenta con tecnología OmniWick que permite la evaporación rápida de la transpiración para mantener el cuerpo seco y cómodo. Cuenta con tejido elástico en 4 sentidos para mayor comodidad y también tratamiento microbiano para evitar malos olores. **Disponible en tiendas Columbia del país y en Columbiachile.cl**

Material: 85% poliéster, 15% elastano
Disponible: en versión masculina y femenina
Precio: \$42.990

→ LA MARCA DICE

Con esta prenda técnica confeccionada con tejido hidroabsorbente y antimicrobiano con forro térmico reflectante, estarás siempre abrigado.



Patagonia Capilene Midweight

Patagonia presenta una línea de primeras capas completamente renovada. Gracias a los materiales de este nuevo modelo se logra el equilibrio perfecto entre abrigo, poco peso, respirabilidad y un excelente control de la humedad. Está fabricada con Polartec Power Grid que es suave al contacto con la piel y la tela elasticada spandex que permite la mayor libertad de movimiento. También cuenta con tratamiento Polygiene que controla los malos olores de manera permanente. El área de la cintura es elasticada y alisada para mayor suavidad. Además tiene costuras planas para minimizar el roce. Esta primera capa mantiene el cuerpo seco y cómodo para cualquier actividad de alta exigencia en temperaturas moderadas a frías. **Disponible en todas las tiendas Patagonia de Santiago a Coyhaique.**

→ LA MARCA DICE

La nueva línea de primeras capas de Patagonia son realmente las mejores primeras capas del mercado. Esta es la primera capa de poliéster es la más versátil y con gran nivel de comodidad.

Material: 97% poliéster (66% reciclado), 3% spandex
Disponible: en versión masculina y femenina
Precio: \$49.000

OR Radiant Hybrid Tight

Esta primera capa de OR cuenta con una combinación técnica de materiales que ofrece un excelente mezcla de abrigo y aislamiento en los momentos que el deportista más se expone a las bajas temperaturas y a la vez, otorga respirabilidad cuando el cuerpo necesita liberar el calor. Está elaborado con Radiant Fleece (95% poliéster y 5% spandex) en las piernas para otorgar máximo abrigo, y Radiant LT Fleece en la zona de la cintura e ingle para una efectiva respirabilidad. Está elaborado con costuras planas para mayor comodidad, cuenta con dos bolsillos con cierre para las manos y una cintura elástica que incluye un cordón de ajuste. Disponible en tiendas Andesgear del país.

→ LA MARCA DICE

Piernas de primera capa abrigadoras y respirables, construidas con una combinación técnica de distintos tipos de Radiant Fleece, que provee abrigo y respirabilidad.

Material: 95%poliester, 5% spandex
Disponible: en versión masculina
Precio: \$45.900



Ice breaker Oasis Leggings

Esta primera capa de la marca líder en lana merino, Ice breaker, está hecha para usarla todo el año y para todo tipo de actividades. Está construida con 200 gm de tela jersey merino que la hacen ser muy suaves y respirables. Esta primera capa otorga abrigo para los entrenamientos en las frías mañanas y para los trekking en alta montaña. Además otorga la suficiente respirabilidad para nunca tener mucho calor. También es naturalmente resistente a los malos olores por lo que se puede usar seguido durante varios días. Cuenta con costuras selladas para evitar el roce y un suave elástico en la cintura, para que esta primera capa sea cómoda de usar haciendo cualquier movimiento. Disponible en www.outchile.com

Material: 53% polyester, 38% nylon, 9% spandex
Disponible: en versión masculina
Precio: \$44.900

→ LA MARCA DICE

Para obtener comodidad en cualquier clima y en cualquier deporte, existen las Oasis Leggings de Ice Breaker

Rab Power Stretch Pro Pants

Estos pantalones primera capa Powerstretch están fabricados con Polartec para soportar climas fríos. A la vez es perfecto para usarlos en actividades deportivas que requieren respirabilidad junto con abrigo. Están diseñados mantener la piel seca cuando se transpira haciendo deporte y para dar máxima liberta de movimiento. Además son pantalones elásticos en dos sentidos para lograr un ajuste perfecto al cuerpo y son resistente al viento y a la abrasión. Ideal para correr, bicicleta o todo tipo de trekking. Disponible en tiendas Tatoo y en tatoo.cl.

Material: 100% lana merino
Disponible: en versión masculina y femenina
Precio: \$59.900

→ LA MARCA DICE

Ideal como primera capa en climas fríos y para actividades que exigen una alta respirabilidad.





Helly Hansen Active Flow Pants

Esta primera capa de Helly Hansen está construida con la tecnología Lifa Stay Technology, que logra mantener el cuerpo seco y por ende, cómodo durante la actividad física ya que las fibras del material Lifa permiten la rápida eliminación del sudor. Es ideal para todas las actividades de alta intensidad en climas fríos. Está elaborada con exterior de poliéster en un 65% y con costuras selladas para mayor comodidad. Además cuenta con elástico en la cintura de tiro bajo para lograr un fit personalizado mientras también permite libertad de movimiento. Disponible para hombres y mujeres en tiendas Helly Hansen del país.

→ LA MARCA DICE

Gracias a la tecnología Lifa que logra una rápida eliminación de la humedad, esta primera capa es ideal para usarse en cualquier actividad.

Material: 65% poliéster, 35% polipropileno
Disponible: en versión masculina y femenina
Precio: \$42.990



Lasting MSP 90

Este modelo de primera capa es uno de los vendidos de la tienda Volkanica. Esto porque cumple con todos los requisitos necesarios de una primera capa a un precio accesible. Elaborada en República Checa por la marca Lasting, esta primera capa hecha 100% de polipropileno que además abrigar elimina la humedad de manera rápida para mantener el cuerpo seco. Además su tela es tan fácil de secar que es muy útil en actividades donde mojarse sea una posibilidad. También cuenta con costuras planas para mayor comodidad y puede usarse para cualquier actividad en climas fríos. Disponible en tiendas Volkanica del país.

→ LA MARCA DICE

The Lasting MSP única capa termal de polipropileno que elimina rápidamente la humedad.

Material: 100% polipropileno
Disponible: Modelo unisex
Precio: \$16.990

The North Face Warm

La primera capa Warm de The North Face entrega abrigo en bajas temperaturas. Está diseñada para las actividades invernales de intensidad baja a media. Está elaborada con tejido poliéster (43% Repreve: poliéster reciclado) altamente elástico para mayor comodidad y cuenta con tejido doble anti olor. Además cuenta con tecnología FlashDry™ que disminuye drásticamente el tiempo de secado y costuras planas para evitar el roce con la piel. Por último, son ceñidas al cuerpo, con cintura elástica y largo hasta los tobillos. Disponible en tiendas The North Face del país y en thenorthface.cl

→ LA MARCA DICE

Warm brinda una excelente protección térmica para actividades de intensidad baja a media

Material: 57% poliéster, 43% Repreve: poliéster reciclado
Disponible: en versión masculina y femenina
Precio: \$44.990



Marker W. Active Tight

Estas calzas de mujer de la marca norteamericana Marker están fabricadas para hacer deporte; ya sea como primera capa o única prenda. Están elaboradas con material elasticado (95% Polyester y 5% Spandex) de 4 sentidos para lograr la mayor comodidad, movilidad y calce atlético y por ende, mejor performance en la actividad deportiva. Cuenta con cintura elasticada, costuras selladas para máximo confort. Además su tela posee tratamiento de manejo de humedad que permite mantener el cuerpo seco y abrigado. Disponibles exclusivamente en tiendas Zolkan del país.

→ LA MARCA DICE

Ideales para usar como primera capa gracias al material elasticado de 4 sentidos, que permite mayor comodidad y movilidad.

Material: 95% Polyester, 5% Spandex
Disponible: en versión femenina
Precio: Consultar en tienda



Mammut Go Warm

Esta primera capa de Mammut fue creada para abrigar el cuerpo en bajas temperaturas. Está fabricada con una mezcla lightweight quality de 78% de poliéster y 22% de lana merino, que ofrece un equilibrio térmico óptimo. Además esta mezcla de materiales cuenta con refuerzo de estructura alveolar en el interior, para ofrecer un aislamiento térmico óptimo a las partes de cuerpo que más rápidamente se enfrían. Su diseño es en corte deportivo y anatómico para mayor funcionalidad; esta prenda también tiene tratamiento antimicrobiano para evitar los olores desagradables. Disponible en tiendas Mammut del país.

→ LA MARCA DICE

Ideal para tutas de montaña, trekking, esquí de travesía o fuera de pista. Además de otros usos como: Escalada de varios largos, Vía Ferrata o Senderismo de Montaña.

Material: 78% Poliéster, 22% Lana
Disponible: en versión masculina y femenina
Precio: \$56.900



Lippi Choshuenco

Esta primera capa de Lippi se caracteriza por ser una de las primeras capas inferiores unisex del mercado. Además resalta su tecnología Copper Pro, que gracias a la presencia de fibra de cobre, esta baselayer es antibacterial y antimicótica, lo cual evita malos olores e infecciones. Está fabricada con material Skinlife que también previene el mal olor, poliamida y spandex, logrando un tela cómoda y elástica. Está diseñada para actividades que requieran máxima comodidad y respirabilidad, ya que cuenta con sectores en el tejido que otorgan mayor ventilación y una efectiva eliminación del sudor. Disponible en tiendas Lippi del país y en lippioutdoor.com.

→ LA MARCA DICE

Primera capa unisex con tecnología CopperPro, que aporta los beneficios de la fibra de cobre: antibacterial y anti micótico.

Material: 47% Skinlife, 47% Poliamida y 6% Spandex.
Disponible: Modelo Unisex
Precio: \$29.990





Trail Running en Magallanes

Ultrafiord 2016

Tito Nazar nos cuenta su historia en esta duro evento, donde se desafió a correr 70K, explicándonos también su punto de vista sobre lo que significa ser autovalente en una carrera en estos hostiles confines de la Patagonia.

Texto: Tito Nazar / Fotos: Graciela Zanitti- iloverunn.com

Ultra Fiord (UF) hace charlas en varios países del mundo. Previo a inscribirme para correr mi última carrera, la Ultra Trail Torres del Paine, hubo una plática donde se tocó casi sin querer la Ultrafiord 2016. La UF se me incrustó en los ojos por siempre... y sólo sabía que debía correr los 70 K. Como la carrera es tan grande en términos mediáticos, si uno la estudia huele que es un evento internacional. El sitio web tiene un e-book con testimonios y fotografías, donde el comentario general es que el evento tiene una maravilla escénica épica, sumado a rudeza titánica de la Patagonia austral, a sólo 1500 K de la Antártica. Barriales por mil, viento seguro y precipitaciones, eso se pronosticaba para los días de la carrera. Se podía sentir una tensión en el aire nunca antes percibida por mí en otras carreras: Ultra Fiord sonaba a algo salvaje y duro. Quien no asuma tal cosa se está metiendo en un desafío mayúsculo que le puede traer sorpresas contrarias.

Silencio y Nieve
Aún me considero más montañista que corredor. He visto gente en carreras que no tiene conocimientos de orientación, se meten a proyectos que les quedan muy

grandes, no conocen de meteorología y muchas veces no son auto-valentes en la naturaleza. Van al cerro con amigos y en las carreras, por tanto si un puesto de abastecimiento no está (por dar un ejemplo), lo pagan mucho más caro que gente más experimentada en el cerro. La montaña es un templo hermoso, que en su vertical presenta satisfacciones de tantas maneras como cantidad de personas hay en el planeta. En lo personal el circuito de UF fue de esas experiencias con mucho más sabor de lo que se vive en otros circuitos. El sendero en general era de infinitas bajadas y subidas, pero cortas, permitiendo correr mucho. Una particular trepada fuerte, previo a la altura máxima (840 msnm) sería la zona de más exposición a los elementos cabrones de la Patagonia; sería un punto clave para el desenlace camino a la meta. Tuve el gusto de correr con José Miguel de la Fuente (CHI) y Jordi Tosas (ESP). Al pasarme una vez me dice “tranquilo” y sigue su curso con un movimiento de manos muy peculiar y el ritmo más constante que haya visto en subidas-bajadas-plano. Un sendero súper bien marcado que me dejaba contemplar el paisaje. Bosques tupidos otoñales rojizos, naranjos y verdes



con una humedad altísima, con copos de nieve pequeños, de esos que caen lentamente como en las típicas películas japonesas, el piso acolchado por las hojas caídas. En el bosque poco molestaba el viento, pero a la poca exposición se aparecía una sensación térmica del terror. El aire frío y penetrante, el silencio y la nieve cayendo casi toda la jornada darían un romanticismo a la carrera que me tendría embriagado de emociones profundísimas.

Sobredosis de Belleza

Se viene una trepada dura pero de suelo firme; le pongo algo fuerte porque el cuerpo me pide darle a tope, llego a la parte alta, y un plano con un puesto de abastecimiento. Espero a José Miguel, y él toma el frente mientras Jordi aparece de nuevo. Viene un sección preciosa con un entorno tan verde que es para mirar y escuchar por horas. Un cruce de río y de nuevo a trepar por pendientes suaves y cortas. Empiezo a pillar gente de las 100 M, 100 K y 50 K. Viene por fin otra subida fuerte y se nota rápidamente que la temperatura baja, anticipo que viene la temida zona montañosa por lo que, mientras camino, para no enfriarme, voy colocándome la tercera capa y mi bandana. JM y Jordi quedan algo más atrás. La salida de la foresta a la montaña es abrupta y hostil. El viento empieza a pegar, trayendo consigo nieve que está en el piso y que también cae de las nubes, que están



no mucho más arriba. Comienzo caminando para tantear el terreno, pero al llegar al plano veo que es corrible, por lo que elijo ponerle fierro para bajar y estar más protegido de los fríos. El paisaje es tan bello. Nadie levanta la cabeza, muchos caminan, no supe cómo podrían caminar con tanto frío. Estamos metidos en los macizos mismos y a la derecha tenemos un glaciar digno del olimpo. A pesar de que las nubes cubren mucho, la belleza es absolutamente majestuosa. Los

fiordos están esculpidos por los artistas más virtuosos del universo. UF entrega una sobredosis de belleza realmente única en el mundo. Avanzando por la parte más alta, rocosa y nivosa del circuito, por fin se pierde altura entrando en zonas vegetales, comenzando con matas y árboles bajos que van ganando altura y grosor en sus troncos a medida que la altimetría se acerca a cero. La zona es altamente resbalosa, húmeda y divertida. Pero aparece el barro y mientras lo esquivo

comienzo a asumir que ésta es la famosa zona que tanto vi en libros y escuché de la boca de la gente, por lo que pronto elijo poner el pie donde sea con tal de bajar rápido y no enfriarme. Si corro genero más calor y no importa cuánto me moje los pies, el cuerpo haría su parte mientras mantuviera el movimiento. Bajando sorteamos un valle que llevaba un río con un agua maravillosa, digna de la Patagonia indómita. Paré un par de veces a

abastecerme de ella... ¡demasiado tentador!

Con responsabilidad

El encanto de UF es ciertamente una cosa de otro nivel. Algunas carreras son para pasar un rico momento, otras son para desafiarte al extremo por el entorno inhóspito, otras tienen un poco de todo. Aquí estamos hablando de una carrera dura, no para principiantes; como desafío es una carrera

hostilmente brutal. Muchos saben que en la presente edición murió un corredor de 100 Millas: Arturo Martínez. En los medios locales se han fundado una cantidad de opiniones infinitas, para estar leyendo días. Es por lo anterior que me abstengo de estar del lado del corredor o del lado de la organización, o más políticamente decir que es culpa de ambos sin “buscar culpables”. Sí me atrevo a agregar que creo, firmemente, en



la consolidación de distancias; creo que un corredor debe meterse en tramos que le acomodan y casi le quedan chicos. Ultra Fiord es una carrera para gente preparada, para gente que entrenó responsablemente para la distancia elegida. La pregunta que deberíamos hacernos ante cualquier carrera es: ¿soy capaz de autovalerme, en caso de emergencia, por 24 horas o más? Si la respuesta es no, hay que bajarse de distancia y así sucesivamente, hasta que la respuesta sea un sí. Es muy peligroso confiar en que los organismos te rescaten. Es una opción, pero a mi forma de ver, muchos runners sin puestos de control, mapas y charlas técnicas poco podrían hacer por ellos mismos en las distancias que se meten y eso los hace, desde ya, un peligro para sí mismos y la organización. Invito al lector en concentrarse en la autovalencia y consolidación de distancias antes que ponerse en manos en terceros. Estar fuera de la zona comfortable requiere preparación muy seria. No estoy culpando a nadie. Sólo reflexiono qué puedo hacer yo para evitar depender del resto y evitar al máximo esperar ayuda externa y cruzar los dedos que me puedan salvar de mi apuro. Ultra Fiord fue una carrera que pienso repetir.



Agradecimientos

Agradezco  Ilkanica Outdoors por apoyarme para ir a la carrera.





Banff en todo su esplendor: ríos, lagos, bosques y empinadas montañas, desde la cumbre de Sulphur Mountain

Aventura en Canadá

POR TIERRA DE OSOS

➔ En solitario Cristian Urbina viaja a Canadá para hacer la mítica ruta en mountainbike desde Banff a Jasper; un recorrido por las montañas que caracterizan este sector, entre ríos, bosques y sobre todo, con presencia de la fauna norteamericana; osos, alces y ardillas. En esta primera parte nos relata su estadía en Banff y sus alrededores.

Texto y fotos: Cristián Urbina

Enfrentarse a la soledad era algo que resonaba en mi mente desde que vi “The secret life of Walter Mitty”. Esa película me motivó y me llevó a tomar la decisión de recorrer las Rocky Mountains en bicicleta, acampando justo en la temporada en que se cierran los campamentos, y en donde la vida silvestre, se prepara para vivir un crudo invierno. La aventura comenzó un 28 de septiembre, con un viaje en bus por 850km desde Vancouver hasta Banff, una localidad ubicada bajo empinadas montañas y en donde en 1976, nació el conocido festival de cine que lleva el nombre de la localidad. Mi plan era recorrer los 290 km que me separaban de Jasper en bicicleta, durante

cuatro semanas, recorriendo además los mejores circuitos de hiking que se encuentran en los parques nacionales de Banff y Jasper. Cuando elegí la ruta, me llamó la atención la gran cantidad de vida silvestre presente en el área: coyotes, alces, ciervos, ovejas de grandes cuernos, cabras de montaña, caribou, lobos, ardillas rojas, marmotas y por supuesto, osos grizzly y osos negros. Por lo que sin dudas, mi mejor compañera sería mi cámara y un teleobjetivo.

A prueba de osos

Apenas llegué a Banff, los guardaparques del centro de informaciones me dijeron que debía comprar un spray (gas pimienta) para defenderme en el caso de encontrarme con un oso, lo que era mi mayor



Casi en la cumbre del monte Edith, en el circuito de Cory Pass Loop. Los filos de las rocas canadienses, inevitablemente me hicieron recordar a nuestras Torres del Paine.

preocupación. Las indicaciones eran usarlo en caso de ataque, cuando estuviese a cinco metros de distancia, dispararlo a su rostro, y cruzar los dedos para que el viento no soplara en mi dirección. Además que en esa fracción de tiempo, se le debe quitar el seguro al spray. Como podrán imaginarse, no es fácil recorrer las tierras canadienses con esas indicaciones, porque simplemente, debes estar siempre concentrado y haciendo ruido para que los animales se alejen de ti. La localidad de Banff tiene todo lo que puedas necesitar en una aventura de este estilo, es una ciudad pequeña, pero con una gran cantidad de tiendas outdoor. Además, desde el centro, puedes ir en bus hasta los campamentos ubicados a unos cuantos kilómetros de la ciudad, y lo mejor, es que los buses poseen en la parte frontal, un portabicicletas, por lo que me fue muy fácil llegar a mi primera parada: Tunnel Mtn. Village II.

En este campamento pude hablar con los guardaparques para planificar los siguientes días de mi aventura. Inicialmente creía que sería capaz de realizar todos los circuitos del parque, pero cuando pregunté cuánto tiempo me tomaría hacerlos, solo rieron, y me dijeron que eran semanas, por lo que debía elegir entre los 23 circuitos disponibles según mis capacidades y experiencia, ya que todos estaban graduados según dificultad técnica. Decidí pasar mi primera semana en Banff para hacer, entre otros, los circuitos a Sulphur Mountain y Cory Pass Loop.

El primer enfrentamiento a la soledad

Cory Pass Loop estaba catalogado como uno de los circuitos más difíciles de Banff; fui solo, y eso le añadía complejidad, porque en cada segundo debía estar atento a la presencia de animales. El circuito tiene una extensión de 13 km; la primera etapa se realiza entre medio de un bosque, para luego enfrentar una pronunciada subida hasta el “paso”, en donde converge el monte Cory con el monte Edith, para luego rodear este último y volver al punto de inicio. El día anterior había nevado y las cumbres lucían su mejor atuendo blanco. Llegué al paso y me detuve para ver las cumbres que lo rodeaban. Vi el monte Edith, y decidí ir a la cumbre. Comencé el ascenso, había nieve y el terreno era muy escarpado, aun así, confiaba en poder lograrlo. Subí 194 metros, y en mi camino aparecieron huellas de animales. Las primeras muy pequeñas, no les di importancia. Las segundas, eran considerablemente grandes. Pensé que un encuentro con un ani-



Arriba: Si encuentras este cartel en un sendero canadiense, significa una cosa: hay osos y no puedes seguir solo. Abajo: Desde lo alto de Sulphur Mountain la bandera canadiense flameando sobre Banff.

mal en esas condiciones se podría volver algo extremadamente peligroso. No me encontraba en mi terreno, sólo tenía una ruta y ni pensar en correr con esa inclinación. Estaba a 2458 msnm cuando decidí volver, aún quedaba mucho camino hasta Jasper y había que disminuir los riegos. Decidí tomar una panorámica antes de bajar, necesitaba registrar lo que estaba viendo: Un valle y montañas, increíbles.

Pasarela de Animales

El 3 de octubre, seguí mi camino hacia Lake Louise, usando la ruta 1A. Es un camino ideal para viajar en bicicleta,

va casi en paralelo a la ruta principal de Trans-Canadá, y puedes apreciar el paisaje en toda su magnitud. Cada ciertos tramos encuentras puertas para evitar que los animales salgan a la carretera, por lo que debes desbloquearlas para pasar, y dejarlas cerradas, ya que existen corredores especiales para que la vida silvestre pueda sortear el cruce de la autopista sin riesgos, son más de 44 puntos, lo que convierte a la ruta de Trans-Canadá en la líder de las pasarelas para animales en todo el mundo.

El viaje desde Banff hasta Lake Louise es maravilloso, son 58km entre cambios de



Los senderos más peligrosos de Lake Louise, debe ser realizados en grupos. Gracias a ellos pude conocer el Valle de los Diez Picos.

pendiente constantes, que muchas veces me exigieron gran cantidad de energía. Al principio me sentí muy bien, hice una buena distribución del peso y los primeros 25km hasta Johnsson Canyon no parecieron tan difíciles. Luego de parar a comer y tomar algo de mis provisiones, seguí mi viaje, pero las múltiples pendientes me parecieron interminables. Finalmente pude llegar a Lake Louise, un paraíso que prometía encantarme y en donde también podría recuperar el aliento.

Los circuitos de Lake Louise

Cuando llegué a Lake Louise, y como los campamentos ya se encontraban cerrados en esa localidad, la opción era quedarse en un hostel. Sin duda una de las cosas que más llamó mi atención, era que las habitaciones compartidas mantenían los precios de un campamento, pero con múltiples comodidades. Pude lavar parte de mi ropa allí por unos cuantos dólares, y preparar mi comida en una cocina comunitaria, teniendo acceso a

refrigerador e implementos de cocina. En Lake Louise destacan dos lugares: Lake Louise y el circuito de los seis glaciares “Six glaciers” y Moraine Lake, con el circuito al Valle de los Diez Picos, “Valley of ten peaks” En Lake Louise muchos de los senderos están marcados como peligrosos. No por nada quien me había dado la información hace ocho días en Banff, me advirtió que por ningún motivo viajara solo a estos senderos, además de ser ilegal. Para llegar a Moraine se debe sortear un camino de 14km en subida, en medio de curvas sinuosas que se comparten con los automovilistas. El paisaje es montañoso, se pueden ver las rocosas canadienses en plenitud, el viaje resulta muy agradable y prácticamente no se siente el cansancio. Estacioné mi bicicleta a los pies del lago, me quedé admirando la postal, me dieron muchas ganas de seguir avanzando, pero sabía que sólo podía estar cerca del lago por la prohibición de adentrarse en los circuitos solo.

Me es difícil decir cuál viaje ha sido el mejor de esta aventura, de alguna manera cada día superaba al anterior



Sin Miedo

Estuve varios minutos grabando y descansando. Comí parte de un chocolate que una amiga me había regalado para el viaje, y que extrañamente era muy codiciado por ardillas, me seguían y se acercaban sin miedo. Creo que las avellanas del chocolate las atraía. Como las ardillas no me dejaron tranquilo, me trasladé a otra parte del lago. Encontré un circuito que tenía un letrero que advertía que sólo podían pasar grupos, ya que este lugar es frecuentado por osos. Como yo no tenía un grupo, me resigné a no ir por el sendero, no me arriesgaría demás. Cuando decidí regresar, en el inicio del sendero prohibido, encontré a un hombre muy particular: era grande, tenía una barba larga y en sus manos tenía una rama gigante que usaba como bastón trekking. Pensé que él estaba listo para luchar con un oso. Le pregunté donde quería ir y me dijo que se dirigía al valle de los diez picos “Valley of the Ten Peaks”, que esperaba a su novia que había ido al baño y que llegarían otros interesados en ir, ya que los grupos debían estar compuestos al menos de cuatro personas. Mientras hablábamos llegó otra pareja que quería hacer el recorrido, y bueno, ya tenía un grupo para poder continuar. Me es difícil decir cuál viaje ha sido el mejor de esta aventura, de alguna manera cada día superaba al anterior, pero este viaje a Moraine Lake tiene un espacio especial en mis recuerdos, no tuve miedo como en Cory Pass, creo que estar acompañado marcó la diferencia. Llegamos a la cima del valle desde donde pudimos ver las montañas rocosas y los sorprendentes diez picos, fue maravilloso. Pero no sólo compartimos un buen sendero. La pareja que se nos unió, iba a un lugar especial. Hace diez años él le había pedido matrimonio a su novia en una roca sobre el valle. Nosotros no sabíamos de esto hasta que llegamos al lugar. Sin dudas, era un buen lugar para comprometerse.



Viaje al prístino altiplano

LAS LAGUNAS DE CHUNCARA

En las montañas de la región de Tarapacá, al norte de Iquique se encuentran las recónditas Lagunas Chuncara. Joseph Morgan junto a un grupo de exploradores van a conocerlas en un viaje de peligrosas rutas y extremas condiciones climáticas pero con una recompensa paisajística inolvidable.

Texto y Fotos: Joseph Morgan

Muchas veces pensamos que conocemos muy bien el Norte Grande por haber nacido en él pero, a pesar de haber recorrido y conocido cientos lugares, aún no termino de sorprenderme de lo inmenso y abrupto de nuestra geografía, que hace casi imposible llegar a conocerla por completo. Hace unos años, un amigo del poblado de Cariquima me comentó que, cerca de unas montañas nevadas que se apreciaban a lo lejos, existían tres lagunas escondidas. “Son muy profundas y azules, y hay unos flamencos también” – me comentó. Y

agregó que eran malditas, según le había comentado su abuelo y por ese motivo él nunca las había visitado. Pasaron los años, en los cuales estuve en el altiplano decenas de veces y siempre divisaba esas montañas recordando ese relato del amigo aimara. Pensaba que algún día subiría a conocer esas lagunas. Estas montañas pertenecen al cordón cordillerano llamado los Quinsachata que, en lengua aimara, significa Tres Cumbres, las cuales superan los 5.000 msnm. Hacia esas lagunas detrás de las montañas En diciembre decidimos, con mis amigos Sergio Cortez y Alejandro Flores, embarcarnos en una aventura: conocer las

enigmáticas lagunas Chuncara y, como se trataba de una actividad no exenta de riesgos, la planificamos con riguroso cuidado. Con ayuda de un computador y el programa Google Earth, estudiamos la zona y tomamos las coordenadas UTM de las lagunas y las posibles rutas de acercamiento en vehículo. Temprano en la mañana cargamos en el vehículo todo lo necesario para lograr el objetivo, ya que una caminata a gran altura nos esperaba, con varios grados bajo cero en ella. Después de aproximadamente, cuatro horas de viaje por la carretera que une la ciudad de Iquique con el poblado de Cariquima,



nos encontramos frente a las montañas que escondían las casi desconocidas lagunas. Aquí comenzó nuestra aventura ya que, acercarse a la ladera de estas montañas, era cada vez más difícil: bajadas de agua, barro y piedras dificultaban el andar del 4x4. Mientras uno conducía, los otros quitábamos piedras. **Finalmente, tuvimos que renunciar a seguir avanzando** ya que el terreno se tornó riesgoso. Había tal cantidad de piedras que costó encontrar lugar para nuestras carpas. Un viento fuerte, que calaba los huesos, complicaba aún más montar el campamento.

Finalmente, pudimos encender nuestras cocinillas, para el esperado tecito caliente. El altiplano es duro para la vida humana, pero su belleza es tan grande y singular, que vale la pena soportar el frío, la falta de oxígeno, y las frecuentes jaquecas que ocasiona la temida puna.

A la mañana siguiente, muy temprano, ya desayunados y con los implementos necesarios, iniciamos la marcha rumbo al oeste, confiando en las indicaciones del GPS, que ya contaba con las coordenadas que fueron ingresadas cuidadosamente.

El paraíso prometido

Un sendero tropero nos ayudó a sortear el pedregoso ascenso. La falta de oxígeno se hacía sentir, pero las ganas de conocer las enigmáticas lagunas, nos daban las fuerzas para seguir adelante. Después de dos horas de subida divisamos una Apacheta. Estas son montículo de piedras a manera de altar, erigido en honor a la Pacha Mama. Ante la Apacheta los indígenas dejan sus ofrendas y piden que se aparten las desgracias de su camino y salud para seguir el viaje. A pesar de haber llegado al punto más alto del trayecto, las lagunas no de divisaban por ningún lado, no obstante teníamos que confiar en el GPS, que nos indicaba que debíamos avanzar unos tres kilómetros más en dirección oeste. Al descender una ladera empinada, nos encontramos con unos llaretas espectaculares. Nunca había visto llaretas tan grandes y aún sin daños. Seguíamos bajando y las lagunas aún no aparecían, entonces me adelanté caminado más de prisa hasta una meseta rocosa y desde ahí logre ver parte de una laguna. En ese momento recordé el relato: de color azul intenso y rodeado de cerros se encon-

traba la primera laguna. Posteriormente, al ir bajando, nos dimos cuenta que era la laguna central, ya que más escondida, se encontraba otra aún más grande. Es como un paraíso escondido, gritábamos.

Sin dejar huella

Nuestro plan era llegar hasta la ribera, pero el cansancio nos hacía dudar, y además pensábamos que teníamos que regresar cuesta arriba otra vez pero ya estábamos muy cerca, sólo a unos 150 metros más. El paisaje y los colores, todo lo que nos rodeaba en ese momento, eran de una belleza indescriptible y teníamos que aprovechar la oportunidad de tocar sus aguas.

Una vez que pusimos nuestros pies en la ribera de la laguna más extensa, quedamos sorprendidos no solo de la belleza, sino también de lo prístino del lugar. No había ni una sola huella ni desperdicios, tan propios de la presencia humana.

Después de unos minutos contemplando el paisaje, cuidando de no dejar marcas con nuestros zapatos, buscamos un lugar donde descansar y disfrutar del canto de las aves. Me quedaría a vivir aquí, dije desde lo más





profundo de mi corazón. había realizado el sueño de conocer las lagunas Chuncara. Lamentablemente teníamos que emprender el regreso que no iba a ser fácil, ya que debíamos remontar otra vez hasta la apacheta, para luego descender hasta el campamento. Con una última mirada a las lagunas y la pena de no poder quedarnos más tiempo, iniciamos el retorno a nuestro lugar de descanso. Mientras caminábamos de regreso pensábamos en lo importante que sería, por parte del Estado, proteger esas lagunas, no sólo por su riqueza natural sino también por ser el principal reservorio de aguas para la Quebrada de Tarapacá, tema tan en boga hoy en día por la dramática disminución de los depósitos de agua potable en el mundo, a causa de los cambios climáticos que estamos sufriendo. Luego de aproximadamente tres horas de caminata, llegamos a nuestro vehículo y emprendimos viaje a Iquique. Durante el viaje planificábamos la próxima aventura. ¡Ya se las contaré!



OUTOURS

Otoño e Invierno en Los Ríos

Un gran grupo de cormoranes negros pasa sobre las tranquilas aguas del río Cutipay, una zona increíble para hacer kayak y conocer sus artesanos de borderío.



→ El frío puede esperar para siempre en esta región, porque la posibilidad de encontrar actividades al aire libre se mantiene siempre que exista un lugar cálido donde llegar. Montañismo, stand up paddle, actividades que vinculan con las tradiciones fluviales y más en este viaje a una región llena de sorpresas y atractivos.

Texto y Fotos: José Francisco Hurtado

Valdivia es sin duda una ciudad fluvial. Sus fiestas son en el río -como sucede con la Semana Valdiviana-, y su día a día pasan entre puentes e islas. El orgullo local está centrado en su remadores, para quienes piensan en deporte, o en la pureza de sus manantiales de agua, si hablamos de cerveza. Pero hay una tradición, que sorprende para quien ve las posibilidades de navegar todo este lugar, y sorprende porque no se percibe aún a quién pueda ser transmitida: esta es la del oficio del carpintero de ribera. Si bien en nuestro país conocemos una tradición de hacer embarcaciones, que viene por los registros y vestigios que dejaron pueblos originarios como el chono, los kawesqar o los changos, los chilenos poco sabemos de las técnicas que se unen para llevar una idea de nave al agua. Los hermanos Villanueva, con su astillero al borde del río Cutipay, son de los pocos que guardan estos secretos.

La mejor manera para aproximarse a este lugar donde vive este legado de carpintería fluvial, para quien guste de remar, es sobre

un kayak. Patricio Fernández de Sylvatica Outdoors ofrece viajes en kayak dentro de la región y conoce ya hace unos años a Benito Villanueva. Remando tranquilos y tomando fotos con calma, se rema menos de una hora para llegar, desde el puente del río Cutipay, hasta el astillero. La vegetación, donde se mezcla el bosque nativo con especies introducidas, rodea completamente el río, que no es una vía que tenga tanto movimiento como el Calle Calle o el río Valdivia. Aquí el ruido más grande que vivimos no viene de lanchones ni cruceros, sino del paso de una colonia de cormoranes negros que ha venido a instalarse, en este otoño, en medio de los juncos. Al acercarnos al grupo, sentimos fuerte su aleteo, al chocar sus alas con el agua. Las garzas blancas parecen tener gusto de posarse en las ramas más bajas, y por lo que puede verse en los sobresaltos en el agua, mientras remamos, tienen buena pesca. Amarrados al muelle nos aproximamos a Benito, para interrumpirlo en su trabajo. Ya son más de 40 años los que lleva cons-

truyendo embarcaciones y la técnica que nació, en un principio de la necesidad de tener un bote propio para él y sus hermanos, hoy es su forma de vivir. Con orgullo dice que de su astillero han salido naves que hacen turismo en el lago Villarrica, navegan por las islas de Chiloé o incluso llegan al remoto archipiélago de Las Guaitecas, en la región de Aysén. A veces llegan aprendices, otras veces le han pedido ir a hacer clases a colegios técnicos. Pero lo cierto es que hasta ahora no existe en la nueva generación de los Villanueva alguien interesado en heredar este oficio. Más Información en Facebook: Sylvatica Outdoor.

Llifén y su mundo vertical

La tranquilidad y la reflexión que induce naturalmente la estación de otoño son buen momento para visitar la zona del lago Ranco. Llifén es probablemente una de las localidades que más espacio virgen y oportunidades de explorar ofrece en la cuenca de este lago, y qué mejor que

Arriba: El glaciar del Mocho-Choshuenco entrega posibilidades de aprender en un gran campo de grietas, al que se accede después de caminar menos de una hora desde el sector de estacionamientos. Abajo: Las paredes rocosas de Llifén permiten practicar rappel, un acercamiento perfecto a las actividades en vertical

Dónde dormir Casa Panguipulli

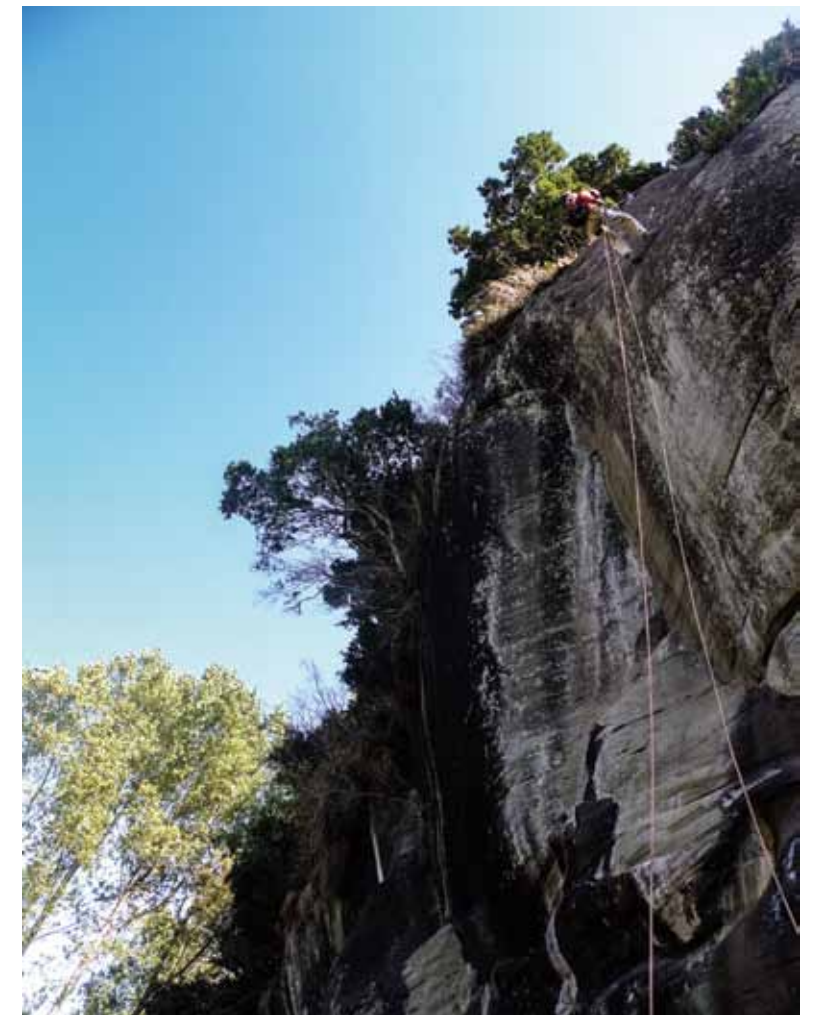
Este Hotel Boutique no queda tan lejos del centro de Panguipulli y ofrece una hermosa vista al lago. Cuenta con una arquitectura preciosa y acogedora, que lo hace sentir a uno como en casa, donde destaca su espacio alrededor de la chimenea, ideal para descansar probando algún aperitivo. La madera nativa, los telares y alfombras tejidas por artesanos mapuches hacen que uno se envuelva en la magia del sur. www.casapanguipulli.com

Hotel Di Torlaschi

A dos cuadras del centro de Valdivia y a pasos de locales clásicos como La Última Frontera o el Mercado Fluvial, este hotel está instalado en una pintoresca casa de madera, y sus habitaciones son muy amplias y cómodas. El personal entrega una atención muy cordial y para quienes viajan en grupos grandes o quieren más independencia, también está la posibilidad de arrendar alguna de las cabañas que ofrecen. Se ha ganado el Sello Q de Sernatur desde 2005, distinción en los que fueron pioneros en esta ciudad. www.hotelditorlaschi.cl

Lodge y Cabañas Los Cisnes

Ubicado en el sector de Cutipay, en el camino a Niebla, este lodge y cabañas están en un entorno de borde río y selva valdiviana. Tienen tinas calientes, un gran quincho y la posibilidad de ofrecer botes y kayak para paseos al aire libre. www.cabanasloscisnes.cl



hacerlo cuando los turistas que buscan sol y playa ya se han alejado. Acercándose desde Futrono la niebla se deshace y se pueden ver bien los escarpados cordones montañosos que rodean el lugar, y cómo destacan las grandes paredes de granito basáltico, cubiertas de verde, tan preciadas por los escaladores. Romina Maillanca es nacida y criada en Futrono, y su empresa, Roka Aventura, busca aprovechar las posibilidades de hacer actividades montaña y senderismo en esta zona. Una de las aventuras que Romina recomienda es el ascenso al Pico Don Toribio, que si bien no requiere de gran conocimiento técnico, si requiere de un esfuerzo físico considerable. La ruta se mantiene con una inclinación sostenida, ganando desnivel sin soltar las piernas de los visitantes, que recorren senderos en medio del bosque. Son cerca de 1200 metros de desnivel, y Romina –que tiene buen paso– considera que el recorrido se puede realizar, de ida y vuelta, en cerca de unas 6 horas, subiendo por el sector de Quimán Alto. Ella recomienda ir con guía; el sendero tiene hartos matorral espinoso, “y a cierta hora se cierra la quila y el cerro te desconoce”, afirma, diciendo que aquellos que conocen

el lugar, pueden llegar en otoño e invierno a sus lagunas congeladas. El panorama de cumbre hace que el sudor empeñado en llegar a lo alto valga cada una de sus gotas, pues se alcanza a ver el Ranco completo, con sus islas, el complejo volcánico del Mocho Choshuenco y el volcán Osorno. Otra posibilidad que ofrece Romina es empezar a familiarizarse con el mundo vertical con el uso de las cuerdas y el rappel; en Llifén, además de tener una zona con más de 10 rutas de escalada equipadas, las formaciones rocosas que dan al lago también dan hacia los sitios de algunos pobladores y es ahí –con permiso, obviamente– donde ella instala sus líneas, para que los empezaran a descubrir las sensaciones y vistas que ofrece esta técnica. Si uno va en época de menor afluencia turística, cuando el arriendo de botes a remo no arde con los pescadores y turistas, Romina puede invitar a remar las aguas del Ranco y acercarse a las paredes que enfrentan el lago, que están empezando a habilitarse para psicobloque, es decir escalada en roca sin más seguro que caer de un chapuzón al agua. ¡Solo para expertos! Facebook: Roka Aventura.

Invierno en el Mocho Choshuenco

Hacer ski de montaña en la Reserva Nacional Mocho-Choshuenco es un privilegio exquisito. Si bien durante la temporada el tramo final de camino se nieva por completo, y llegado un momento no se puede seguir avanzando en vehículo, para quien está acostumbrado a randonear no es problema. ¡Solo hay que empezar a hacer porteos! No es problema porque cuando el manto blanco –que ya en este otoño permite buenas esquíadas– se posa sobre esta soñada Reserva, no hay nada mejor que llegar a su amplio refugio y disfrutar de una rica comida caliente, poder secarse la nieve que uno ha comido aprendiendo y quitarse el cansancio de encima. Alerce Outdoor en conjunto con Volcanes del Sur hacen cursos de montañismo invernal en el Mocho-Choshuenco, y también hacen cursos de ski de montaña dentro de la región. El montañismo en un lugar así, que tiene cumbres técnicas como el Choshuenco, que requiere de conocimientos de escalada en roca, es cansador en sus aproximaciones, pues considera ir abriéndose camino por el paisaje nevado

Patricio Fernández de Sylvatica Outdoors se acerca a los astilleros de los Villanueva, un lugar al que se puede acceder pedaleando por caminos para MTB o remando en kayak.





Arriba: El ascenso al Pico Don Toribio, cumbre cercana a Futrono, ofrece ya desde sus primeros tramos hermosas vistas al lago Ranco. Foto de Fernando Vidal. Abajo: La Reserva Mocho Choshuenco ofrece postales inolvidables, como esta cascada de nubes otoñales que se deja caer por las sierras al atardecer, caminando hacia el cráter de Tumba del Buey



Remar alrededor de la Isla Teja con Stand Up Paddle es una de las muchas actividades que se pueden desarrollar en el marco fluvial de la capital de la región de Los Ríos, y Sup Valdivia Travesías se encarga de que esto se realice durante todas las estaciones del año.

—a veces con la nieve hasta la cadera-, y enfrentar las cambiantes condiciones de montaña. Pero las grietas del campo glaciar del complejo volcánico están bien tapadas en invierno y los riesgos de caer a ellas se reducen notablemente. Sobre el tipo de personas que buscan hacer estos cursos, Erwin Martínez, de Alerce Outdoor asegura que la mezcla de perfiles es grande: “Son estudiantes, profesionales, amantes de la naturaleza (de diferentes áreas) los cuales buscan y tienen un fuerte compromiso con las actividades al aire libre, por ende buscan capacitarse para poder desenvolverse en forma autónoma y segura en algún área determinada”, explica. Junto al instructor Eduardo Mondragón, de Volcanes del Sur, logran consolidar un equipo muy bueno, ya que la experiencia, buen humor y pedagogía a prueba de todo de este reconocido guía, deportista y profesor, forma grupos de personas entretenidos, donde toda duda y pregunta es bien acogida para hacer avanzar los conocimientos del grupo, como un todo. Más información: www.turismoalerce.cl

SUP alrededor de Valdivia

El Stand Up Paddle o SUP es una actividad acuática que hace años crece en el mundo y nuestro país, y que llama la atención porque tiene una curva de aprendizaje muy sencilla, pero a la vez es una actividad física muy completa ¡Vean como se sienten luego de remar por primera vez! Benjamín Biskupovic es sin duda el pionero de esta disciplina en la ciudad, y si bien su empresa Sup ValdiviaTravesías, partió solo en 2014, ya tienen establecidos convenios con marcas de vestuario y equipamiento, han realizado carreras con figuras nacionales como Arnaud Frennet, y este otoño e invierno están operando en el Club de Yates de Valdivia, orientándose a capturar el compromiso de futuros remadores infantiles. Además de la opción de tomar clases, Sup Valdivia ha explorado distintas travesías; quizás una buena opción para quienes ya sienten confianza es dar la vuelta completa a la Isla Teja, un recorrido que sale del Club de Yates y que en 4 horas da vuelta este espacio icono de la ciudad, donde es posible encontrar la Universidad Austral, varios hoteles y restaurant,s pasando bajo el Puente Pedro de Valdivia y viendo la costa desde otro ángulo, más similar al de las balsas que solían conectar los distintos lugares poblados entre el calle Calle, el Valdivia y Cruces. Más información: supvaldivia.cl

Dónde comer

People help People

Este hotel y restaurant asociado a un Liceo Técnico Profesional de Pullinque es uno de los mejores lugares para comer a buen precio, de manera rica y abundante en Panguipulli. Atendido por alumnos y egresados, que siempre están en perfeccionamiento, participando de concursos gastronómicos y ferias, tienen una amplia carta de platos de fondo con carnes, pastas y mariscos, dentro de la cual destacamos en esta ocasión la exquisita Trucha Rellena, que tanto por su cocción a un punto perfecto como su acompañamiento de juliana de verduras, es un sueño . Martínez de Rosas 772, Panguipulli Tel.: 63.310925

Growler

Uno de los locales de moda en la noche valdiviana, específicamente en la Isla teja, es El Growler. Su nombre hace referencia a ese botellón gigante que se usa para transportar cerveza desde la cervecería a la casa. ¡Y esa es una de las opciones que aquí puedes tomar! El Growler busca ser un espacio para que se desarrolle la cultura cervecera, y es por eso que se abren al diálogo con emprendedores e innovadores de estos temas. También es un buen lugar para ir diariamente, ya que tiene buenas alternativas de menú. www.elgrowler.cl

El Duende

Este restaurant familiar que queda de camino a la localidad de Niebla tiene una cerveza premiada en la Guía de la Cerveza de Chile en 3 años consecutivos como la más destacada Ale Oscura. Su dueño, Juan Luis Vigo también dicta cursos básicos de cervecería y con algunos alumnos avanzados, sigue enseñando las especiales técnicas que se requieren para mejorar sus brebajes. ¡Ojo que despachan cajas de cervezas a Santiago! Facebook: [ElDuendeRestaurant](https://www.facebook.com/ElDuendeRestaurant)

1



Llifén

Desde su playa es posible remar a las cercanas paredes donde se escala psicobloque, una disciplina de escalada sin arnés ni cuerda, donde la caída es al agua

2



Pico Toribio

Desde Quimán Alto se puede salir a conocer el Pico Don Toribio, que ofrece desde su cumbre hermosas vista a la Reserva Mocho Choshuenco, el Rancho y varios volcanes.

3



Volcán Choshuenco

De características más técnico que el Mocho, su cumbre requiere hacer algunos gasteos y superar un tramo final en su torreón con equipo de escalada

4



Panguipulli

Punto de partida de muchas expediciones, esta ciudad se está consolidando como uno de los polos turísticos que lleva a los innumerables sectores cordilleranos de la región.

5



Mehuín

Esta playa se ubica en la desembocadura del río Lingue y ofrece buenas olas para surfear. Hay una comunidad lafkenche en la zona, que ofrece servicios de alojamiento y camping.

6



Curiñanco

Esta localidad costera tiene hermosos bosques de olivillo, y se puede acceder a ella pidiendo los permisos respectivos, para poder realizar actividades al aire libre.

7



Futrono

Punto de partida para las barcasas que salen a conocer la famosa isla Huapi del Rancho, esta localidad tiene una de las viñas más australes del continente, operada por Casa Silva.

8



Chaihuín

Este sector pertenece al Parque Nacional Alerce Costero, y tiene un gran endemismo de especies por dar hacia el mar, además de tener gran presencia indígena.

9



Isla Teja

Conocida por ser un espacio de la ciudad de Valdivia donde hay muchas oportunidades para la gastronomía y vida nocturna, la isla Teja también se puede circunnavegar en Stand Up Paddle.

10



Cutipay

La familia Villanueva tiene una tradición de décadas en sus astilleros de borderío, y una opción es acercarse a ellos navegando en kayak desde el cruce del camino a Niebla.





Belén Villalón

27 años/ Escaladora/ Santiago de Chile

Esta escaladora atleta de Mammut cada año se enamora más de su deporte en roca. Con seis años de trayectoria, nos cuenta cómo ha avanzado en su carrera, en qué consiste su riguroso entrenamiento y su nuevo proyecto deportivo y profesional en la Escuela de Montaña Bajo Cero. Recién volviendo del Valle Encantado, en Argentina, solo hablamos de su pasión; la escalada.

Entrevista: Sofía Rojas / Fotos: Felipe Villegas (Retrato) y Nicolás Gatica

Acabas de volver de un viaje a Argentina, cerca de Bariloche; ¿qué desafíos tuviste en escalada?

Fui a Valle Encantado por dos semanas con la Dani (Daniela Espinoza). La idea nació de un viaje que realizamos en diciembre, en el cual de forma inesperada terminamos escalando en este lugar. Desgraciadamente los días se nos hicieron muy pocos (estuvimos 3 días), por lo que desde hace meses que ya teníamos la motivación de volver a escalar a este increíble lugar. Tanto el lugar como la escalada en sí son alucinantes, dentro de las rutas que destaco y que me alegra haber podido encadenar se encuentran Buen Viaje (8a+/b), 19 Días y 500 Noches (8a+) y Chocrococo (8a). Todas cinco estrellas para mí.

Cuéntanos en qué consiste tu entrenamiento actualmente: en la escalada, preparación física con tu entrenador y alimentación con la nutricionista.

Este es el cuarto año que entreno con Manu (Manuel Moreno), quien se encarga de planificar mi entrenamiento, el cual se enfoca en lograr un rendimiento óptimo en roca. A grandes rasgos la planificación comienza con un periodo de físico general (en el cual me encuentro en este momento), para luego pasar a un periodo enfocado en mejorar la fuerza, finalizando con un periodo específico centrado en traspasar dicha fuerza a la escalada y mejorar la potencia. A nivel micro, hago un físico específico 3 veces por semana, escalo en el Gimnasio El Muro de lunes a viernes y el domingo lo dedico a trabajar mis proyectos. Con respecto a la alimentación, el año pasado comencé a asesorarme Pilar Caviedes, con quien nos enfocamos

— TEMPORADA BAJA EN PUERTO VARAS —

15%
DCTO

1 NOCHE

20%
DCTO

2 NOCHES

25%
DCTO

3 NOCHES

www.hotelpuelche.cl / recepcion@hotelpuelche.com / +56 65 2333 600

ABTAO®
Fotografía y Naturaleza de Chile

Cursos y Expediciones

FOTOGRAFICAS

www.abtao.cl

ISOTERMA CERO
EXPEDICIONES

www.isotermacero.cl

- Guiado Randonnee/splitboard en Araucania Andina
- Cursos de Avalancha Nivel 1 y 2
- Expediciones y Campamentos Invernales a los volcanes de la IX región

**Pump track
MTB futuro
Trakking**

**Kayaks
SKI / Wakeboard**

CABANASLAGOVICHUQUEN.CL

Lago Vichuquén
CABANAS

Panoramas



Casona Viña Matetic

www.matetic.com
Aún queda tiempo de vendimia, ya en su última etapa y qué mejor que escaparse por el día o por un fin de semana fuera de Santiago a la Casona de la Viña Matetic. A solo una hora de la capital, en el valle de Casablanca, se encuentra este hotel boutique acondicionado en casona colonial con 100 años de historia. Cuenta con siete habitaciones y ofrecen diversos paseos como tours por la bodega, caminatas, rutas en bicicleta y paseos a caballo.



Primal Foods abre tienda

www.primalfoods.cl
La nueva marca orgánica que ha conquistado a reconocidos deportistas outdoors como Roberta Rebori y Cristian Merello, ofrece súper alimentos orgánicos y jugos de muchas variedades prensados en frío para mantener sus nutrientes. Son productos sin gluten, no pasteurizados, veganos y hechos a manos. Este mes inauguran su primera tienda frente al metro Hernando de Magallanes, también se pueden comprar sus productos a través de su web.



Merrell Trekking Tour

Este 21 de mayo se vivirá la segunda fecha del Merrell Trekking Tour. Esta carrera cuenta con dos categorías Media y Alta, la primera de 10 kilómetros y la segunda de 21 kilómetros de running en cerros. Esta competencia se caracteriza por realizarse en distintos parajes de la Región Metropolitana y en esta ocasión tendrá lugar en la Hacienda Santa Martina en la comuna de Lo Barnechea. ¡Corre a reservar tu cupo!

VIK: Descanso, arte y lujo

www.vinavik.com
El hotel VIK sorprende porque es único. Ideal para los amantes del arte, el vino y la naturaleza. Ubicado en el Valle Millahue, a 200 kilómetros de Santiago, rodeado de naturaleza, un gran tranque de la zona y de la viña del hotel. Además las 22 habitaciones que tiene este hotel están diseñadas y ambientada por diferentes temáticas y artísticas nacionales e internacionales. Un lujo que hay que vivir alguna vez.



Panoramas



Expedición fotográfica en la región de Tarapacá

www.photoexpediciones.cl
Del 10 al 13 de junio visita la zona sur de la región de Tarapacá, fotografiando los valles de Guatacondo, los geoglifos de Pintados, el salar de Llamara y otros destinos, teniendo como base el hotel El Huarango, en la Pampa del Tamarugal. Conoce especies como el picaflor, la belleza escénica del desierto, los campos de dunas eternas y más en este viaje, que considera traslados, alojamiento, comidas y entradas a Parques Nacionales.

Una experiencia étnica en el Lago Budi

www.travolution.org
La comunidad de Llaguepulli ofrece experiencias de turismo con el pueblo mapuche, donde destaca la calidad del servicio, lo auténtico del rescate de su patrimonio y toda una serie de actividades que hacen sentir al visitante como parte de este grupo originario: el hospedaje es en rucas que reviven la tradición ancestral, se participa de talleres de telar y cocina, se puede recorrer el lago y avistar aves y se conoce también el trabajo en la huerta, con el uso de las hierbas medicinales.



Bravo Cabrera

www.bravocabrera.cl

Este restaurant cantina, con un ambiente informal pero bien ordenado, está en una posición estratégica en Puerto Varas, tiene una increíble vista al lago Llanquihue, y a los volcanes Osorno y Calbuco. Tienen deliciosos brunch los fines de semana, ricos picoteos, y platos de fondos carnívoros exquisitos como la punta de ganso a la espada con papas bravas. Hay ricas cervezas artesanales y buen ambiente también para visitar en la noche con amigas y amigos.



Weskar: Un lodge magallánico

www.weskar.cl

Elegido por Tripadvisor como uno de los mejores 20 hoteles de Chile del año 2016, Weskar está en primera línea de costa de la ciudad de Puerto Natales y ofrece al viajero panorámicas vistas al Seno de Última Esperanza y los Andes Patagónicos. Es un lugar de relax y descanso, perfecto para concluir excursiones en las Torres del Paine, ya que ofrece su exquisita gastronomía patagónica en un espacio de calidez, limpieza y comodidad, ideal para desconectarse.



SEE YOU / WINTER /
OUT THERE / *SEASON / 2016*

RAIKO YURETIC

AUCAR 200+

Carpa ultra liviana, ideal para trekking y expediciones, donde el peso es un factor determinante.
Volcán Villarica . Región de la Araucanía.

f t i | lippioutdoor.com

THE
NORTH
FACE

THE
NORTH
FACE

THERMOBALL™
POWERED BY PRIMALOFT

**NEVER ONE PLACE
ALWAYS ONE JACKET**

ABRIGO ULTRA LIVIANO PARA TODOS LOS CLIMAS

PORTAL LA DEHESA • MALL SPORT • ALTO LAS CONDES • CASA COSTANERA
PARQUE ARAUCO • COSTANERA CENTER • MARINA ARAUCO-VIÑA DEL MAR • SAN PEDRO DE ATACAMA
PLAZA TREBOL-CONCEPCIÓN • PUCÓN • PUERTO VARAS • COYHAIQUE • PUNTA ARENAS



/tnfchile



/thenorthfacechile



/thenorthfacechile

WWW.THENORTHFACE.CL