

cmpc 

 **FT**  **23**

BOSQUEVIVO
Pumalal

**MANUAL
DEL CORREDOR**

2023



AUSPICIADORES



MAIN SPONSOR



MAIN SPONSOR

CHARLA TÉCNICA

JUEVES 26 DE OCTUBRE
20:30 hrs



QUEDARÁ GRABADA PARA REVISAR
EN NUESTRAS REDES SOCIALES
PÁGINA WEB Y ENVIADA POR CORREO



ACREDITACIÓN

EL DIA DE LA ACREDITACIÓN DEBES LLEVAR

- ✓ CÉDULA DE IDENTIDAD
- ✓ TICKET DIGITAL O IMPRESO
- ✓ DESLIGUE DE RESPONSABILIDAD FIRMADO
(DESCARGAR EN FRONTERATRIL.COM)

LUGAR ACREDITACIÓN

 SALÓN VIP DEL
ESTADIO GERMÁN
BECKER

VIERNES 27 DE OCTUBRE
15:00 A 21:00 HRS

TODAS LAS DISTACIAS


**UNA TERCERA PERSONA PUEDE
RETIRAR, ACREDITARTE Y RETIRAR TU KIT
ADJUNTANDO LOS MISMOS DOCUMENTOS
SOLICITADOS DIGITALES O IMPRESOS
(SÓLO DESLIGUE IMPRESO Y FIRMADO POR EL TILTULAR)**

cm³pc

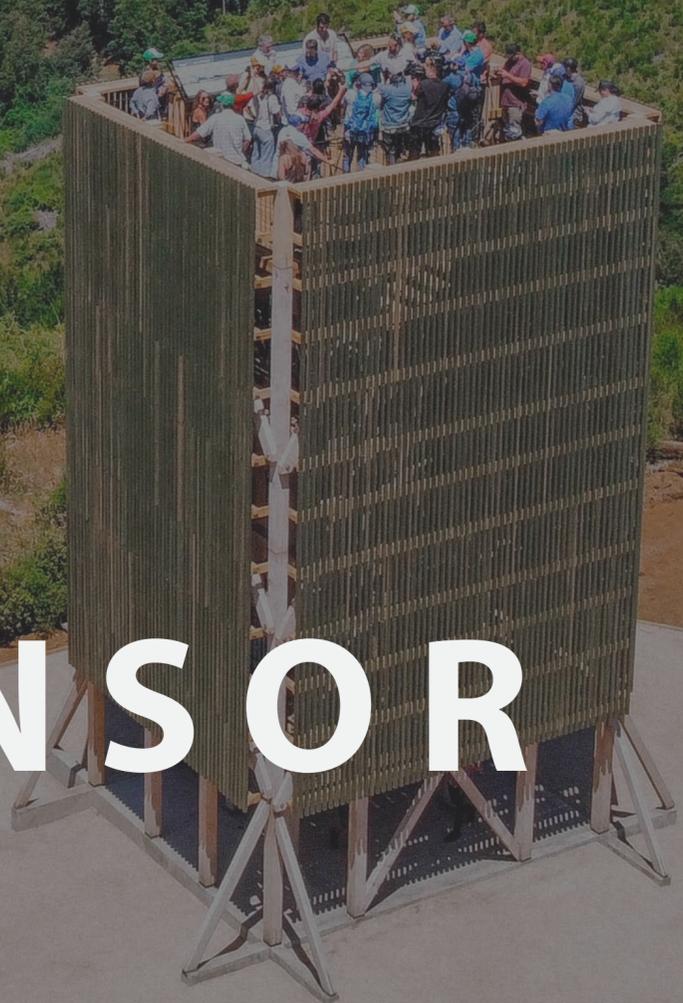


BOSQUEVIVO
Pumalal



BOSQUE VIVO

Pumalal



SPONSOR

CÓMO LLEGAR AL PARQUE

AUTO

Si vienes desde Temuco debes tomar la calle Rudecindo Ortega hacia el norte. Luego debes tomar la salida Vilcún / Pumalal. Una vez arriba del paso sobre nivel, en el cruce doblar a mano izquierda y tomar ruta S-362. Continuar por esta ruta por unos 4,5 kms hasta un desvío a mano izquierda. Habrá señalética del parque Pumalal en ese cruce. Continuar por ese camino 2,5 kms hasta llegar a Parque Pumalal.

Si vienes desde la Ruta 5 debes tomar acceso norte a Temuco. Continuar por Ruta 191 por unos 3kms hasta salida Vilcún / Pumalal. Una vez arriba del paso sobre nivel en el cruce doblar a mano derecha y tomar ruta S-362. Continuar por esta ruta por unos 4,5 kms hasta desvío a mano izquierda. Habrá señalética del parque Pumalal en ese cruce. Continuar por ese camino 2,5 kms hasta llegar a Parque Pumalal.

AVIÓN

Existen frecuencias diarias desde Santiago hasta Temuco en las líneas aéreas **LATAM, JetSmart y Sky Airline.**

Ver cómo llegar en



Google Maps

pincha aquí



waze

pincha aquí

LARGADAS

09:00 hrs

30k LONG

10:00 hrs

13K SPRINT

11:00 hrs

7K SHORT

12:00 hrs

3.5 / 1.5K KIDS

IMPORTANTE

- ✓ **PRESENTARSE 1 HORA ANTES**
- ✓ **DORSAL A LA VISTA**

kunstmann[®]

Sponsor



ELEMENTOS OBLIGATORIOS



HIDRATACIÓN 500CC MÍNIMO



SILBATO DE EMERGENCIA



CORTAVIENTO

(SE CONSIDERARÁ ANTES DE CADA LARGADA)



MANTA TÉRMICA



TELÉFONO

IMPORTANTE

**EL NO DISPONER DE UNO DE ELLOS
CONLLEVA A LA DESCALIFICACIÓN
INMEDIATA**



DORSALES

cmpec logo with leaf icon
cmpec **001**
cmpec **FT23** BOSQUEVIVO Pumalal
NÚMERO DE EMERGENCIA +56 9 5859 6062
30K LONG

cmpec logo with leaf icon
cmpec **001**
cmpec **FT23** BOSQUEVIVO Pumalal
NÚMERO DE EMERGENCIA +56 9 5859 6062
14,5K SPRINT

cmpec logo with leaf icon
cmpec **001**
cmpec **FT23** BOSQUEVIVO Pumalal
NÚMERO DE EMERGENCIA +56 9 5859 6062
7K SHORT

cmpec logo with leaf icon
cmpec **001**
cmpec **FT23** BOSQUEVIVO Pumalal
NÚMERO DE EMERGENCIA +56 9 5859 6062
KIDS
3,5K LONG

cmpec logo with leaf icon
cmpec **001**
cmpec **FT23** BOSQUEVIVO Pumalal
NÚMERO DE EMERGENCIA +56 9 5859 6062
KIDS
1,5K SHORT





GATORADE

SPONSOR

FRONTERA cmpc
50K 21

ASPECTOS SUGERIDOS

- 1** Si algún corredor se encuentra perdido deberá retroceder hasta la última marca encontrada y buscar posteriormente el camino correcto. Si no logra encontrar las marcas y desconoce la ubicación en la que se encuentra, deberá llamar al número de emergencia.
- 2** Si el corredor presenta una lesión y puede caminar, deberá avanzar por la ruta hasta el siguiente PAS o hasta que se encuentre con personal del staff que pueda auxiliarlo.
- 3** Si el corredor está muy lesionado, deberá utilizar el silbato y avisar a personal de apoyo, corredores o socorristas. Si el clima lo amerita hacer uso de la manta de emergencias para evitar hipotermias.
- 4** En la mayor parte de los circuitos de Frontera Trail será posible tener señal de las empresas de telefonía: Entel, Claro y Movistar. Por este motivo se recomienda correr portando teléfono y en caso de requerirlo llamar al número de emergencia anotado en el dorsal de la competencia



cmpc

FT 23

BOSQUE VIVO
Pumalal

ASPECTOS OBLIGATORIOS

- 1** La inscripción y número son intransferibles. Todo corredor deberá llevar su dorsal puesto en la parte delantera.
- 2** El abandono debe ser comunicado en el PAS (Puesto de Asistencia y Seguridad) más cercano o a personal de seguridad con radio que encontrarán a lo largo de todos los circuitos. Lo anterior también es importante para quienes deciden abandonar al final del circuito y no cruzan la meta.
- 3** La organización puede interrumpir la participación de corredores por condiciones de salud o por no respetar lo señalado en el reglamento.
- 4** Los participantes no podrán ser acompañado por vehículo alguno.
- 5** Es obligatorio prestar apoyo a corredores en problemas.

cm^{pc}**FT** 23BOSQUEVIVO
Pumalal



Sponsor



ASPECTOS OBLIGATORIOS

- 6** Queda prohibido botar residuos en el circuito.
- 7** Todo corredor debe pasar por los puntos de control PC ubicados en distintos puntos del recorrido.
- 8** Todo corredor debe indicar su número de corredor cuando le sea solicitado en PC y PAS.
- 9** Debes grabar el número de emergencia para llamar o enviar ubicación vía Whatsapp, en caso de ser necesario para activar protocolos de rescate y primeros auxilios.
- 10** Debes llevar en todo momento durante la carrera el equipo obligatorio, será revisado de manera aleatoria uno o todos los implementos obligatorios



cmpe

FT23

BOSQUEVIVO
Pumalal

MARCAJE FRONTERA

Las marcas se encuentran por lo general a 20 metros unas de otras, aunque en los lugares en que la dirección es clara, la distancia puede llegar a los 50 metros.

Si por alguna razón en algún momento del recorrido dejas de ver las marcas, debes regresar de inmediato por donde venías y buscar la marca correspondiente.

Las marcas serán cintas plásticas de 5 cm de ancho y 50 cm de largo, estas serán dispuestas en los árboles, de un solo color para todas las distancias: ROJA

En los sectores de poca vegetación se colocarán además banderolas naranjas de 50cm. de alto.

También te encontraras en el recorrido con banderilleros en los cruces de caminos, distancias y letreros en lugares estratégicos.

RUTA DE LA ARAUCANÍA

isa

sponsor

CONEXIONES QUE INSPIRAN

A photograph of a person's feet wearing high-heeled shoes, sticking out of a car window. The car is moving on a road, with a blurred landscape in the background. The image is overlaid with a semi-transparent orange and blue graphic design.

EL CIRCUITO

LONG 30K, distancia positiva 1600 m.
(18 años en adelante)

Esta prueba conecta los principales senderos del Parque Pumalal comenzando con un ascenso de 4 kilómetros y 430 metros positivos por los senderos de recuperación nativa, Valle y Morán, hasta conectar con un camino maderero de ripio que baja 2 kilómetros hasta alcanzar el primer puesto de abastecimiento (PAS) en el kilómetro 5.5. Desde ahí, recorreremos 6 kilómetros de bajada con una pendiente intensa de 450 metros negativos por senderos madereros de tierra del fundo San Carlos hasta alcanzar el segundo puesto de abastecimiento en el kilómetro 11.5, PAS San Carlos. Desde ahí, comienza una extenuante subida de 8.3 kilómetros con 700 metros positivos hasta llegar al Mirador de los Volcanes, mirador con una vista panorámica insuperable de los imponentes volcanes de la Araucanía; Vc. Lonquimay, Vc. Llaima,

Vc. Villarrica y el valle del Parque Pumalal y Rucamanque. 3.5 kilómetros antes de llegar al Mirador, podrán pasar a abastecerse al PAS Leñería en el kilómetro 16.5. En el kilómetro 20 encontrarás el PAS Mirador para desde allí comenzar una bajada por el sendero volcanes que conectará luego de 600 metros con un sendero de bosque nativo y caminos madereros hasta la base del cerro El Togo, con una distancia total de bajada de 2.7 kilómetros y un pronunciado desnivel negativo de 400 metros. Desde allí, inicia un tramo de ascenso por el Sendero Patagón de 1.8 kilómetros con 200 metros positivos, muy trabados, hasta alcanzar el PAS El Togo en el kilómetro 24.3. Desde acá, inicia una bajada por camino de ripio durante 3.2 kilómetros hasta conectar nuevamente con el sendero Morán que inicia con una leve subida de 100 metros positivos para luego bajar 1 kilómetro hasta alcanzar la meta.

30k
LONG

cm^{pc}

FT 23

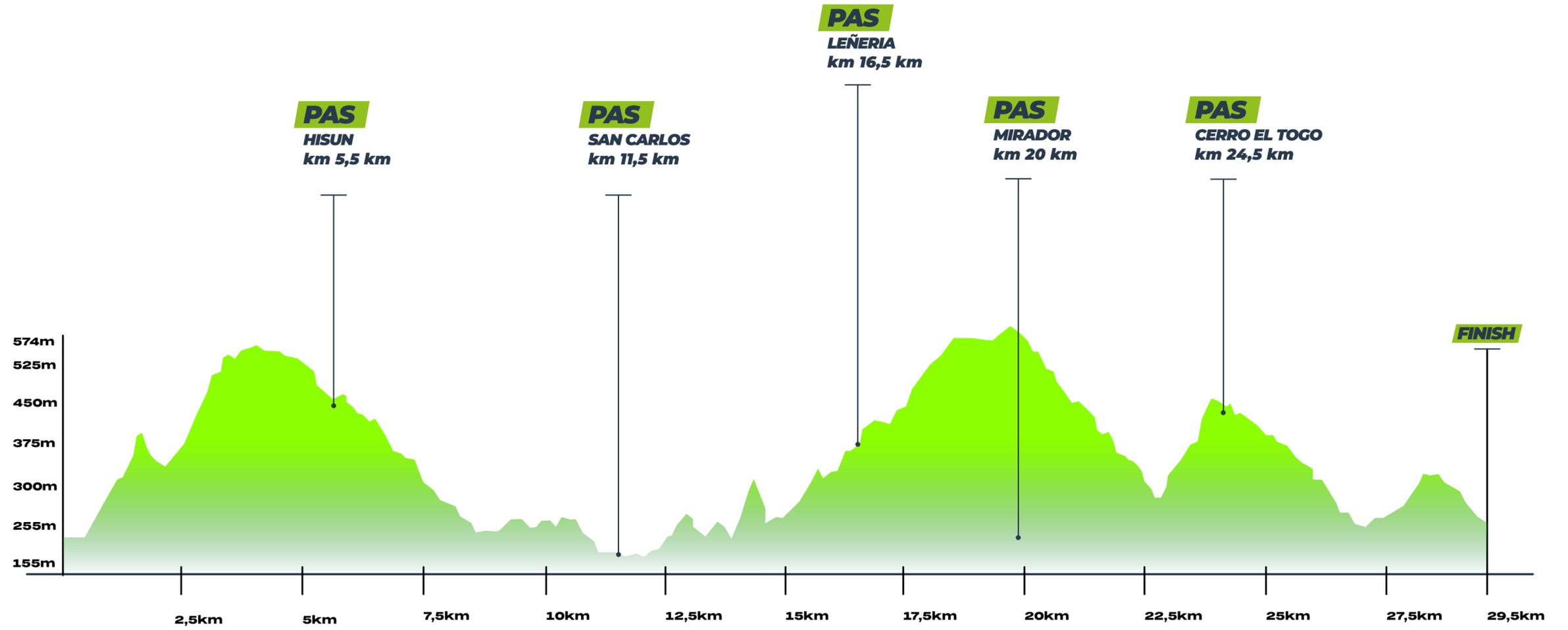
BOSQUEVIVO
Pumalal

30k LONG

cm^{pc}



BOSQUEVIVO
Pumalal




Lipigas[®]
Sponsor



EL CIRCUITO

SPRINT 14.5K, distancia positiva 850 m. (15 años en adelante)

Esta prueba conecta los principales senderos del Parque Pumalal comenzando con un ascenso de 4.5 kilómetros y 500 metros positivos por los senderos de recuperación nativa, Valle y Morán, hasta alcanzar el Mirador de los Volcanes, mirador con una vista panorámica insuperable de los imponentes volcanes de la Araucanía; Vc. Lonquimay, Vc. Llaima, Vc. Villarrica y el valle del Parque Pumalal y Rucamanque. En el kilómetro 4.7 se encuentra el primer puesto de abastecimiento (PAS) Mirador para desde allí comenzar una bajada por el sendero volcanes que conectará

luego de 500 metros con un sendero de bosque nativo y caminos madereros hasta la base del cerro El Togo en el kilómetro 7.4, con una distancia total de bajada de 2.7 kilómetros y un pronunciado desnivel negativo de 400 metros. Desde allí inicia un tramo de ascenso por el Sendero Patagón de 1.8 kilómetros con 200 metros positivos, muy trabados, hasta alcanzar el PAS El Togo en el kilómetro 9.2. Desde aquí, inicia una bajada por camino de ripio durante 3.2 kilómetros hasta conectar nuevamente con el sendero Morán que inicia con una leve subida de 100 metros positivos para luego bajar 1 kilómetro hasta alcanzar la meta.

14.5k
SPRINT

cm³pc

FT 23

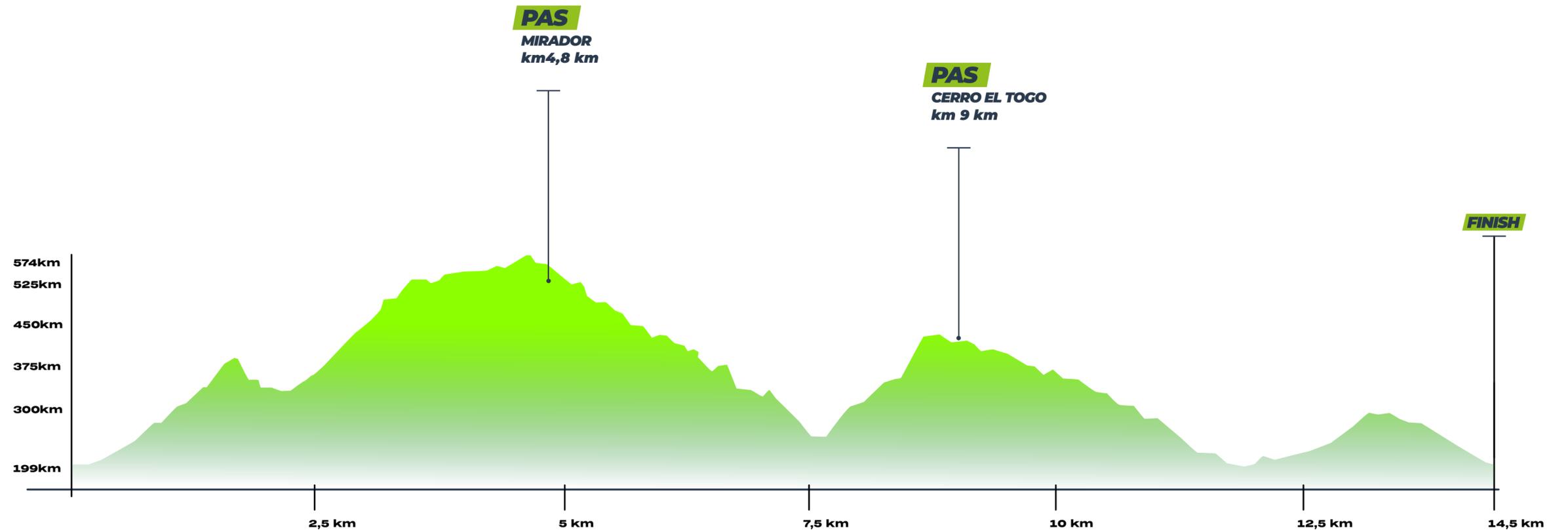
BOSQUEVIVO
Pumalal

14.5k
SPRINT

cm^{pc}



BOSQUEVIVO
Pumalal



SEGUROS Y CON TODO



SPONSOR

HISUN

CHILE



#CORREVERDE

ESTE AÑO EN FRONTERA TRAIL 2023 NO UTILIZAREMOS VASOS DESECHABLES EN LOS PUESTOS DE HIDRATACIÓN. SERÁ OBLIGATORIO PARA TODAS LAS DISTANCIAS LLEVAR CONSIGO DURANTE EL RECORRIDO UN VASO RETORNABLE, COMO MÍNIMO DE 150ML.

AYUDANOS INCENTIVAR LA REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE PLÁSTICO

7.5k
SHORT

cm^{pc}

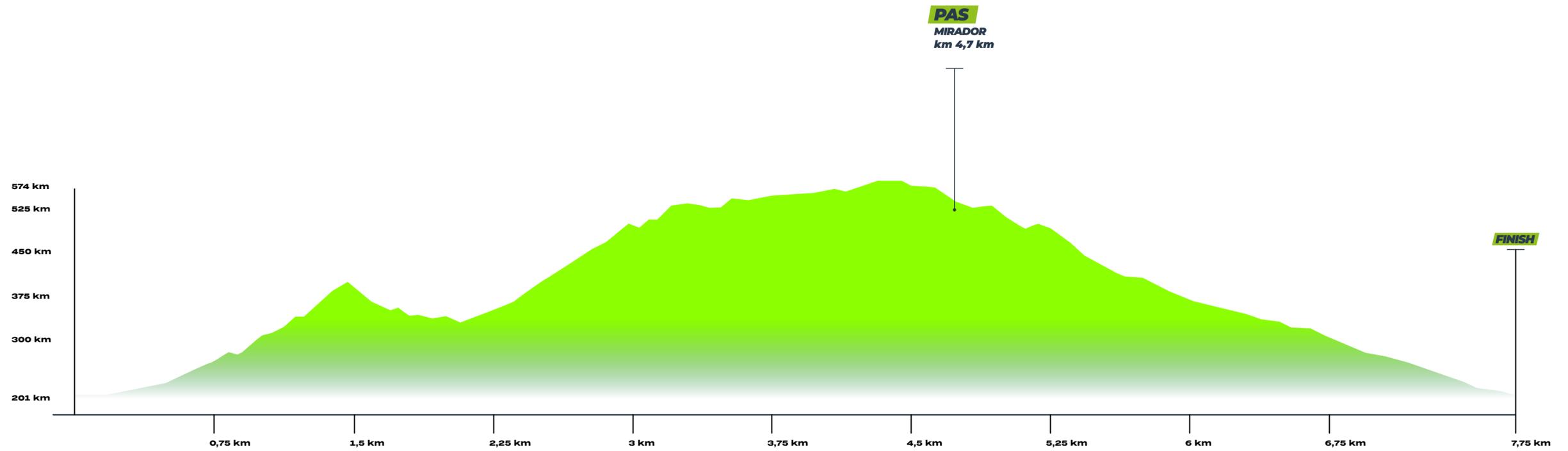
AT 23

BOSQUEVIVO
Pumalal

EL CIRCUITO

SHORT 7.5K , distancia positiva 500 m. (15 años en adelante)
Este desafío familiar recorre en ascenso el sendero Valle y Sendero Morán, ambas zonas de recuperación nativa del parque, hasta alcanzar el imponente Mirador de los Volcanes en el kilómetro 4.5 con una distancia positiva de 500 metros, con una vista panorámica insuperable de los imponentes volcanes de la Araucanía; Vc. Lonquimay, Vc. Llaima, Vc. Villarrica, entre otros. En el kilómetro 4.7 se encuentra el puesto de abastecimiento Mirador y desde allí comienza una intensa bajada por el sendero volcanes que conecta en el último kilómetro con el sendero Morán para alcanzar la meta en el kilómetro 7.8.

7.5k
SHORT





MUNICIPALIDAD



SPONSOR

EL CIRCUITO

KIDS LONG 3.5K, distancia positiva 225 m.

(11 a 12 años y 13 a 14 años)

Este desafío de trail running escolar recorre el maravilloso sendero Valle, sendero de recuperación de bosque nativo, que como punto más alto alcanza el Mirador del Valle Rucamanque en el kilómetro 1.5 para luego conectar con el sendero Morán en el kilómetro 2 y bajar hasta llegar a la meta.

3.5k
KIDS
LONG

cm²pc



BOSQUEVIVO
Pumalal

EL CIRCUITO

KIDS SHORT 1.5K, distancia positiva 65 m.
(7 a 8 años, 9 a 10 años y 11 a 12 años)

El recorrido inicia con un ascenso de 700 metros de dificultad baja por el sendero de trekking Familiar hasta conectar con el sendero Morán, zona de conservación de bosque nativo, donde comienza la bajada de 700 metros para alcanzar la meta.

1.5k
KIDS
SHORT

cm³pc



BOSQUEVIVO
Pumalal



BOSQUEVIVO
Pumalal

MÁS INFORMACIÓN

FRONTERATRAIL.COM