

VIVE LO
NATURAL

cmpc

FT24

BOSQUE VIVO
Pumalal

2024

MANUAL
DEL
CORREDOR



AUSPICIADORES



MAIN SPONSOR



cmpc

VIVE LO
NATURAL

CHARLA TÉCNICA

JUEVES 31 DE OCTUBRE
21:00 hrs



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



ACREDITACIÓN

EL DÍA DE LA ACREDITACIÓN DEBES LLEVAR

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

LUGAR ACREDITACIÓN

 ESTADIO GERMÁN BECKER
(Frente a galería Ñielol)

VIERNES 01 DE NOVIEMBRE
10:00 A 20:00 HRS


**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)**

*No se entregarán kits el día de la competencia.



BOSQUEVIVO

Pumalal

Parque CMPC Pumalal: Naturaleza, Deporte y Recreación a Minutos de Temuco

Ubicado a solo 25 minutos del centro de Temuco, el Parque CMPC Pumalal forma parte de la red Bosque Vivo de CMPC, un conjunto de cuatro parques que ofrecen acceso gratuito a experiencias únicas en deporte, educación y recreación al aire libre.

Este parque es un refugio natural que combina la preservación de bosques nativos con plantaciones manejadas de manera sustentable, fomentando el equilibrio entre conservación y desarrollo responsable.

En sus instalaciones, los visitantes pueden disfrutar de senderos especialmente diseñados para **trekking, trail running y mountain bike**, explorando paisajes impresionantes. Además, el parque cuenta con áreas de juegos infantiles, zonas de pícnic y miradores estratégicos con vistas panorámicas a los imponentes volcanes de la región, convirtiéndolo en el destino ideal para toda la familia.



CÓMO LLEGAR AL PARQUE PUMALAL

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 CMPC 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 CMPC Pumalal en ese cruce. Continuar por ese camino 2,5 kms hasta llegar a Parque CMPC Pumalal.

AVIÓN

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

Ver cómo llegar en



pincha aquí



pincha aquí

SALIDA DE BUSES

IDA 

DESDE ESTADIO GERMÁN BECKER

7:30 HRS Y 8:00 HRS

REGRESO 

DESDE PARQUE PUMALAL

15:30 HRS Y 16:30 HRS

IMPORTANTE

VELOCIDAD MÁXIMA EN
CAMINOS VECINALES
HACIA EL PARQUE PUMALAL

30 KM/H.



LARGADAS

09:00 hrs

LONG 30k

10:00 hrs

SPRINT 15K

11:00 hrs

ROOKIE 7.5K

12:00 hrs

KIDS 3K

12:10 hrs

KIDS 1.5K

IMPORTANTE

- ✓ **PRESENTARSE 1 HORA ANTES**
- ✓ **DORSAL A LA VISTA**
- ✓ **PORTAR ELEMENTOS OBLIGATORIOS**

kunstmann[®]

Sponsor





VIVE LO NATURAL

PREMIOS NUNCA ANTES VISTOS EN EL TRAIL CHILENO

MUJERES Y HOMBRES

LONG 30K

1ER LUGAR GENERAL

\$1.000.000

2DO LUGAR GENERAL

\$700.000

3ER LUGAR GENERAL

\$500.000

MUJERES Y HOMBRES

SPRINT 15K

1ER LUGAR GENERAL

\$750.000

2DO LUGAR GENERAL

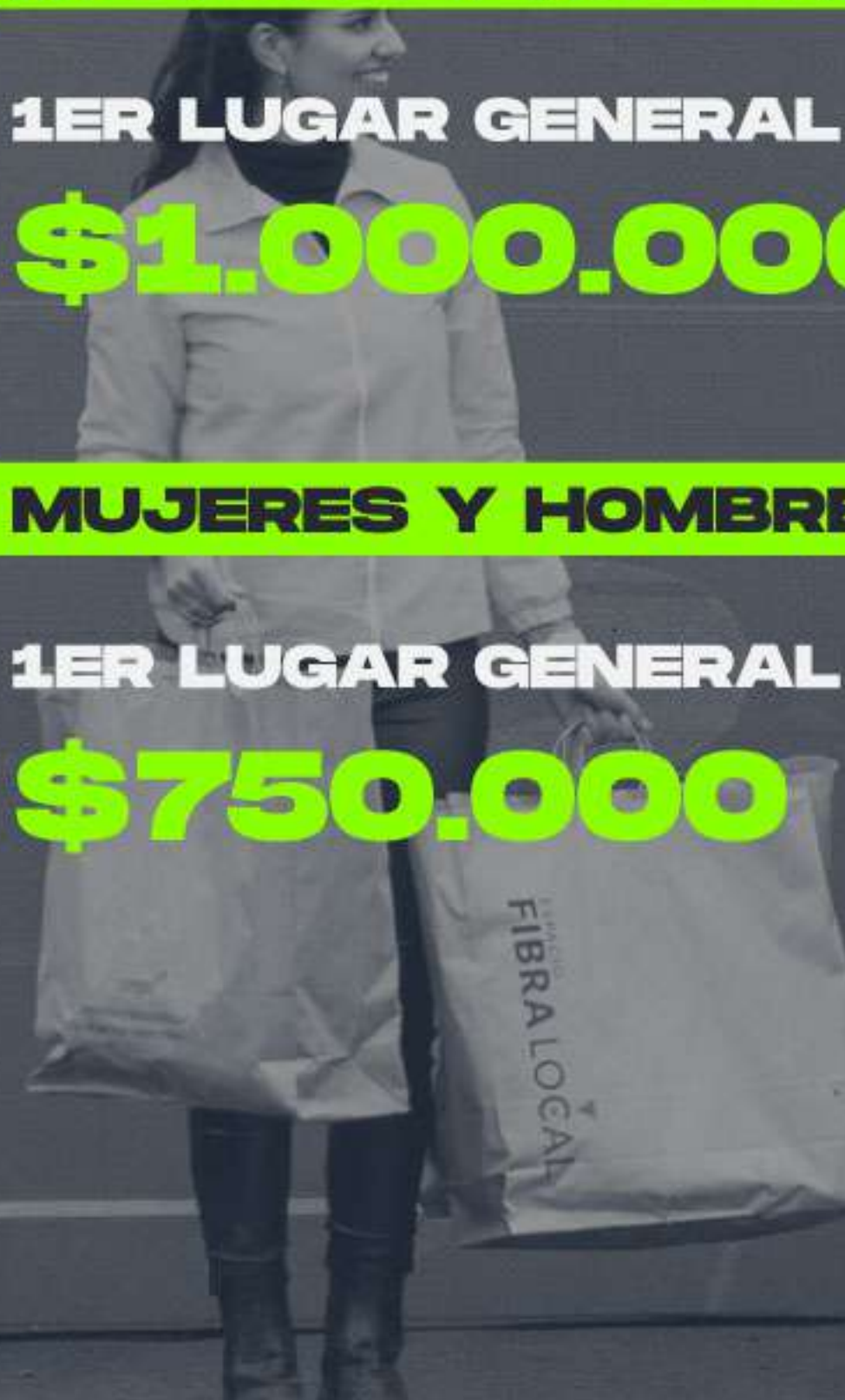
\$500.000

3ER LUGAR GENERAL

\$250.000

PODIO
VIRTUAL

cm pc
VIVE LO
NATURAL



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

cmpc. *VIVE LO NATURAL*

cmpc **FT24**
BOSQUEVIVO
Pumalal

001 30K

+56 9 5859 6062
NÚMERO DE EMERGENCIA

cmpc. *VIVE LO NATURAL*

cmpc **FT24**
BOSQUEVIVO
Pumalal

001 15K

+56 9 5859 6062
NÚMERO DE EMERGENCIA

cmpc. *VIVE LO NATURAL*

cmpc **FT24**
BOSQUEVIVO
Pumalal

001 7.5K

+56 9 5859 6062
NÚMERO DE EMERGENCIA

cmpc. *VIVE LO NATURAL*

cmpc **FT24**
BOSQUEVIVO
Pumalal

001 3K

+56 9 5859 6062
NÚMERO DE EMERGENCIA

cmpc. *VIVE LO NATURAL*

cmpc **FT24**
BOSQUEVIVO
Pumalal

001 1.5K

+56 9 5859 6062
NÚMERO DE EMERGENCIA





GATORADE

SPONSOR



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



cmpe 244
FT 24

BOSQUEVIVO
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.





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



cmpc

FT
24BOSQUEVIVO
Pumalal

MARCAJE FRONTERA

Distancia entre marcas: Las marcas estarán colocadas cada 20 metros en promedio. Sin embargo, en tramos con dirección clara, la separación podría extenderse hasta 50 metros.

Si pierdes una marca: Si en algún momento del recorrido dejas de ver las marcas, regresa inmediatamente por el mismo camino y busca la última marca visible.

Características de las marcas: Las marcas serán cintas rojas de 50 cm de largo por 5 cm de ancho, sujetas a los árboles. Este color será el mismo para todas las distancias.

Marcas adicionales: En zonas con poca vegetación se colocarán banderolas naranjas de 50 cm de alto para facilitar la orientación.

Apoyo en el recorrido: Encontrarás banderilleros en los cruces de caminos y letreros en puntos estratégicos para asegurar una guía clara durante el trayecto.



cmpc

FT
24BOSQUE VIVO
Pumalal

LONG 30k

EL CIRCUITO

Este exigente recorrido conecta los principales senderos del Parque Pumalal, combinando desafíos técnicos con vistas espectaculares. A continuación, te detallamos cada tramo:

1 ASCENSO INICIAL (Km 0 al Km 5.5)

El recorrido comienza con un ascenso de 4 km y 450 m positivos por los senderos Recuperación Nativa, sendero Valle y Morán, alcanzando el punto más alto del tramo. Desde allí, descenderás 2 km por un camino maderero de ripio y los últimos metros por senderos amplios de tierra hasta llegar al primer puesto de abastecimiento, PAS HISUN (Km 5.5).

2 DESCENSO INTENSO (Km 5.5 al Km 11.5)

Desde PAS HISUN, recorrerás 6 km de descenso pronunciado con 450 m negativos por los senderos de tierra del fundo San Carlos, llegando al segundo puesto de abastecimiento, PAS SAN CARLOS (Km 11.5).

3 ASCENSO AL MIRADOR TORRE (Km 11.5 al Km 20)

Aquí comienza un exigente ascenso de 8.3 km y 700 m positivos. En el Km 16.5 encontrarás el tercer punto de abastecimiento, PAS LEÑERÍA, ideal para recargar fuerzas antes de continuar hacia el Mirador Torre.

En el PAS MIRADOR TORRE (Km 20), tendrás la recompensa de una vista impresionante de los volcanes Lonquimay, Llaima y Villarrica, así como del valle del Parque Pumalal y Rucamanque.

4 DESCENSO Y ASCENSO TÉCNICO (Km 20 al Km 24.5)

Desde el Mirador Torre, bajarás por el sendero Volcanes, usado para ciclismo, hasta conectar con un sendero amplio de trekking. Después de recorrer 2.7 km de descenso rápido con 400 m negativos, llegarás al Km 22.7, donde comienza el tramo más técnico: la Patagón Climb. Este segmento de 1.8 km y 200 m positivos es desafiante, con senderos trabados que te exigirán al máximo.

En el PAS TOGO (Km 24.5), tendrás la última oportunidad de reabastecerte.

5 TRAMO FINAL Bajada rápida y llegada (Km 24.5 al Km 30)

Desde PAS TOGO, descenderás rápidamente por un camino de ripio durante 3.2 km. Luego, enfrentarás un breve ascenso de 100 m positivos en 700 metros, recorriendo un sendero maderero de tierra. Este sendero se conecta con el sendero Morán, un tramo angosto y técnico de 800 metros de bajada, para finalmente cruzar la meta.

Este recorrido está diseñado para desafiar tus límites en cada tramo. Asegúrate de disfrutar cada zancada en estos paisajes únicos y no olvides portar los elementos obligatorios para garantizar tu seguridad. ¡Nos vemos pronto!

LONG 30k





Lipigas®

SPONSOR



SPRINT

15k

EL CIRCUITO

Este circuito desafiante recorre los senderos más icónicos del Parque Pumalal, combinando ascensos exigentes, descensos rápidos y vistas impresionantes.

1 ASCENSO INICIAL (Km 0 al Km 4.5)

La carrera comienza con un ascenso de 4.5 km y 500 m positivos a través de los senderos Recuperación Nativa, Valle y Morán. Al llegar al primer puesto de abastecimiento, PAS MIRADOR TORRE, podrás disfrutar de una vista espectacular de los volcanes Lonquimay, Llaima y Villarrica, además del valle del Parque Pumalal y Rucamanque.

3 ASCENSO PATAGÓN CLIMB (Km 7.4 al Km 9.2)

En el Km 7.4 comienza el ascenso por el desafiante Sendero Patagón, un tramo técnico de 1.8 km con 200 m positivos. Este tramo requiere concentración y fuerza, ya que los senderos son estrechos y trabados. Al finalizar este segmento, llegarás al segundo y último punto de abastecimiento, PAS TOGO (Km 9.2).

2 DESCENSO TÉCNICO (Km 4.5 al Km 7.4)

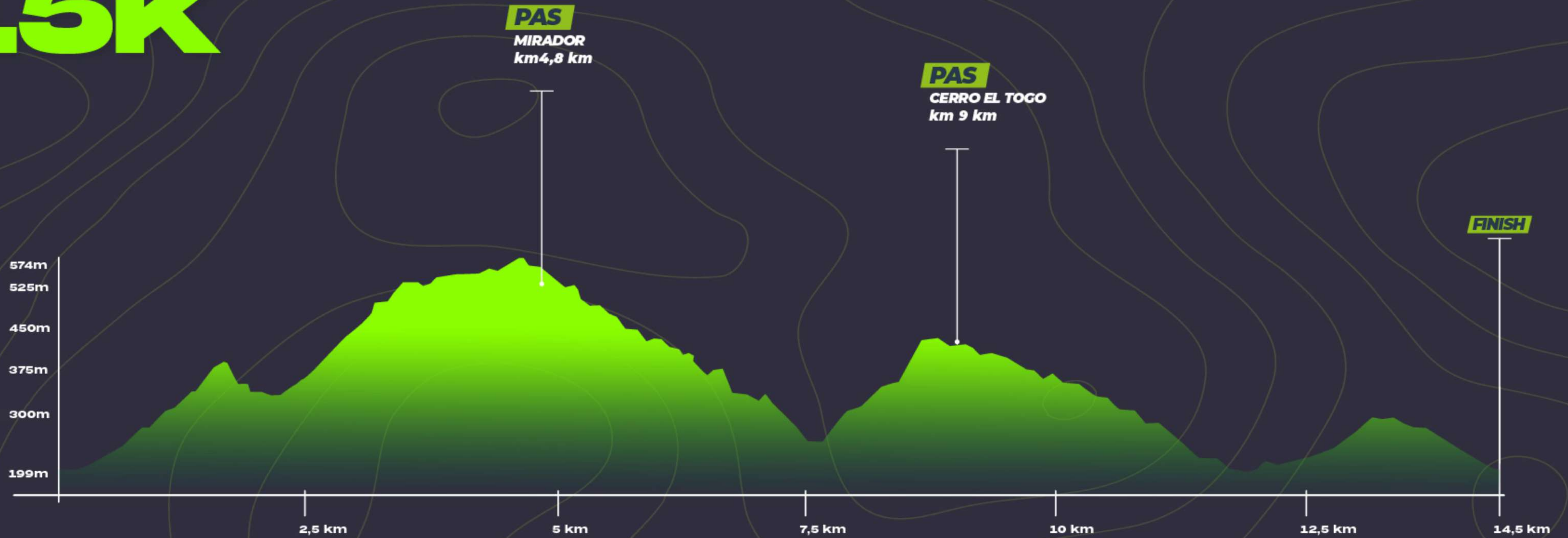
Desde el Mirador Torre, comienza el descenso por el sendero Volcanes (usado para ciclismo). Tras 500 metros, conectarás con un sendero de bosque nativo y caminos madereros de ripio, completando un total de 2.9 km de descenso con 400 m. negativos.

4 TRAMO FINAL (Km 9.2 al Km 14.5)

Desde PAS TOGO, disfrutarás de una rápida bajada por un camino de ripio durante 3.2 km. Luego, enfrentarás un breve ascenso de 100 m positivos en 700 metros, recorriendo un sendero maderero de tierra. Este sendero se conecta con el sendero Morán, un tramo angosto y técnico de 800 metros de bajada te llevará directo a la meta.

Este recorrido está diseñado para quienes buscan un desafío rápido pero exigente, con una combinación perfecta de subidas intensas, descensos técnicos y paisajes espectaculares. Asegúrate de portar los elementos obligatorios para disfrutar la experiencia de forma segura. ¡Nos vemos en la meta!

SPRINT 15k





SPONSOR

HSUN

CHILE



#CORREVERDE

ESTE AÑO EN FRONTERA TRAIL 2024 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

ROOKIE**7.5k**

EL CIRCUITO

Este desafío, ideal para quienes se inician en el trail running, ofrece un recorrido atractivo por los senderos más emblemáticos del Parque Pumalal.

1 ASCENSO INICIAL (Km 0 al Km 4.5)

La carrera comienza con un ascenso por los senderos Valle y Morán, ambos ubicados en zonas de recuperación nativa del parque.

Al llegar al Mirador Torre (Km 4.5), con 500 m de desnivel positivo, disfrutarás de una vista panorámica incomparable de los volcanes más imponentes de la Araucanía, como el Lonquimay, Llaima y Villarrica. Aquí encontrarás el puesto de abastecimiento (PAS) MIRADOR TORRE para recargar energías.

2 DESCENSO FINAL (Km 4.5 al Km 7.5)

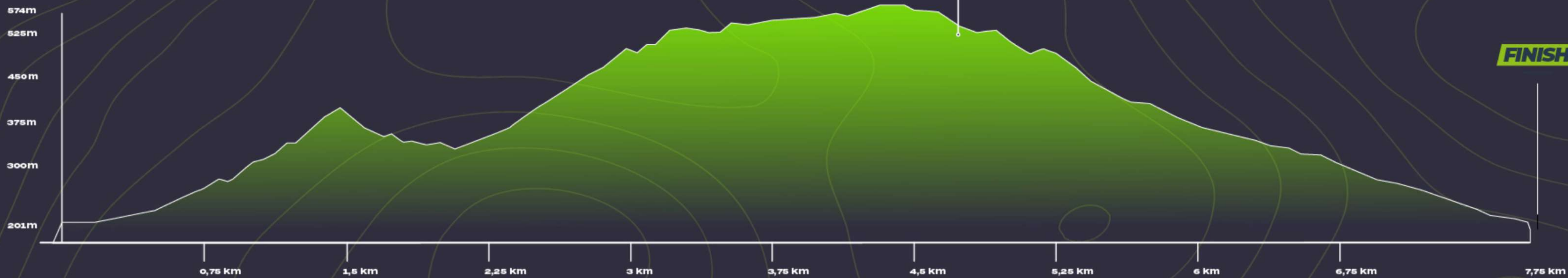
Desde el Mirador Torre, iniciarás un emocionante descenso por el sendero Volcanes, un tramo técnico utilizado por ciclistas. El descenso continúa hasta conectar con el sendero Morán en el último kilómetro, desde donde se completará el tramo final hacia la meta en el Km 7.8.

Este recorrido es perfecto para debutantes que buscan una primera experiencia desafiante, con un balance entre subidas exigentes y bajadas técnicas, rodeados de paisajes espectaculares. No olvides portar los elementos obligatorios para disfrutar la experiencia con seguridad. ¡Nos vemos en la meta!

ROOKIE
7.5k

PAS
MIRADOR TORRE
km 4,7 km

FINISH





MUNICIPALIDAD



SPONSOR



**CORPORACIÓN
MUNICIPAL DE
DEPORTES
TEMUCO**



KIDS
3k

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

El circuito comienza en el sendero Valle, un área de recuperación de bosque nativo, donde los corredores enfrentarán una subida que culmina en el Mirador del Valle Rucamanque en el Km 1.5. Desde este punto, el recorrido continúa hacia el sendero Morán en el Km 2, iniciando un descenso fluido y emocionante de 1 kilómetro hasta cruzar la meta.

DESNIVEL POSITIVO: 225 M

Este emocionante desafío invita a los niños y niñas a experimentar el trail running en un entorno natural único, combinando subidas desafiantes con descensos divertidos.

CATEGORÍAS:

- 11 a 12 años
- 13 a 14 años

KIDS 1.5k

EL CIRCUITO

DESCRIPCIÓN DEL RECORRIDO

La carrera comienza con un ascenso de 700 metros de baja dificultad por el sendero de trekking Familiar. Luego, se conecta con el sendero Morán, una zona de conservación de bosque nativo, donde inicia la bajada de 700 metros hasta cruzar la meta.

DESNIVEL POSITIVO: 65 M

Este recorrido está diseñado para que los más pequeños disfruten de una experiencia en contacto con la naturaleza, combinando un ascenso suave y un emocionante descenso.

CATEGORÍAS:

- 7 a 8 años
- 9 a 10 años
- 11 a 12 años

¿PREGUNTAS?



BOSQUEVIVO
Pumalal

MÁS INFORMACIÓN

FRONTERATRAIL.COM