

VIVE LO
NATURAL

2025
**MANUAL
DEL
CORREDOR**

cmpc 
FT  **25**

BOSQUEVIVO
Pumalal



AUSPICIADORES



cmppc

MAIN SPONSOR



cmppc[®]

VIVE LO
NATURAL



BOSQUEVIVO

Pumalal

Parte de la red Bosque Vivo de CMPC, junto a los parques:

- CMPC Junquillar (Angol)
- CMPC Lastarria (Loncoche)
- CMPC El Cóndor (Coyhaique)

 **A solo 25 minutos de Temuco**

 **Acceso gratuito**

 **Senderos para trekking, trail running y mountain bike**

 **Miradores con vistas a volcanes**

 **Zonas de picnic y plazas recreativas**

 **Pumptrack y juegos infantiles**

 **Guardaparques**

 **Estacionamientos**

 **Baños**

Un refugio natural imperdible donde conviven bosques nativos y productivos de manera sustentable para correr, explorar y disfrutar en familia.

Manual Corredor 2025



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 CMPC Pumalal.

Si vienes desde la Ruta 5 debes tomar acceso norte a Temuco. Continuar por Ruta 191 por unos 3 kms 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



EL TRAIL SE DISFRUTA CON
**LA MEJOR
CERVEZA**



kunstmann[®]
sin alcohol

SPONSOR



AUTOS PARTICULARES

30 Velocidad máxima en caminos vecinales 30 km/h

Respetar la velocidad en los tramos vecinales y zonas de acceso al Parque CMPC Pumalal.



ESTACIONAMIENTOS

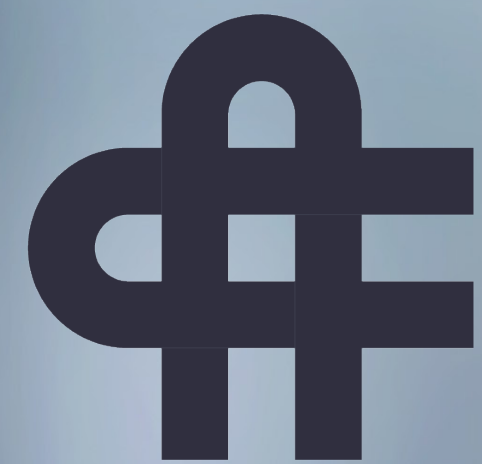
INFORMACIÓN CLAVE

- ✓ Serán administrados por Bomberos de Chile.
- ✓ Adhesión voluntaria (donación destinada a recaudar fondos para la institución).
- ✓ cupos limitados.
- ✓ Se recomienda compartir vehículo con corredores, amigos o familiares para facilitar el acceso, promover la sustentabilidad y reducir la congestión.

cmppc

FT 25

BOSQUEVIVO
Pumalal



CLINICA
Alemana®
TEMUCO

SPONSOR



cmpc

FT24

BOSQUEVIVO
Pumalal

BOSQUE
Pumalal



Manual Corredor 2025

ACREDITACIÓN

DOCUMENTOS OBLIGATORIOS

- ✓ Cédula de identidad
- ✓ Ticket digital o impreso
- ✓ Desligue de responsabilidad firmado (descargar en www.fronteratrail.com)

LUGAR DE ACREDITACIÓN

- 📍 Parque CMPC Pumalal
- 📅 Viernes 24 de octubre
- 🕒 11:00 a 21:00 hrs.

IMPORTANTE

Una tercera persona puede realizar tu acreditación y retirar tu kit presentando los mismos documentos (digitales o impresos). No se entregarán kits el día de la competencia.



CHARLA TÉCNICA

Presencial y en vivo

 **VIERNES 24 DE OCTUBRE**

 **19:00 HRS.**

 **PARQUE CMPC PUMALAL**

LIVE INSTAGRAM & YOUTUBE

IMPORTANTE

La charla quedará grabada y disponible en nuestras redes sociales y página web.



LIVE



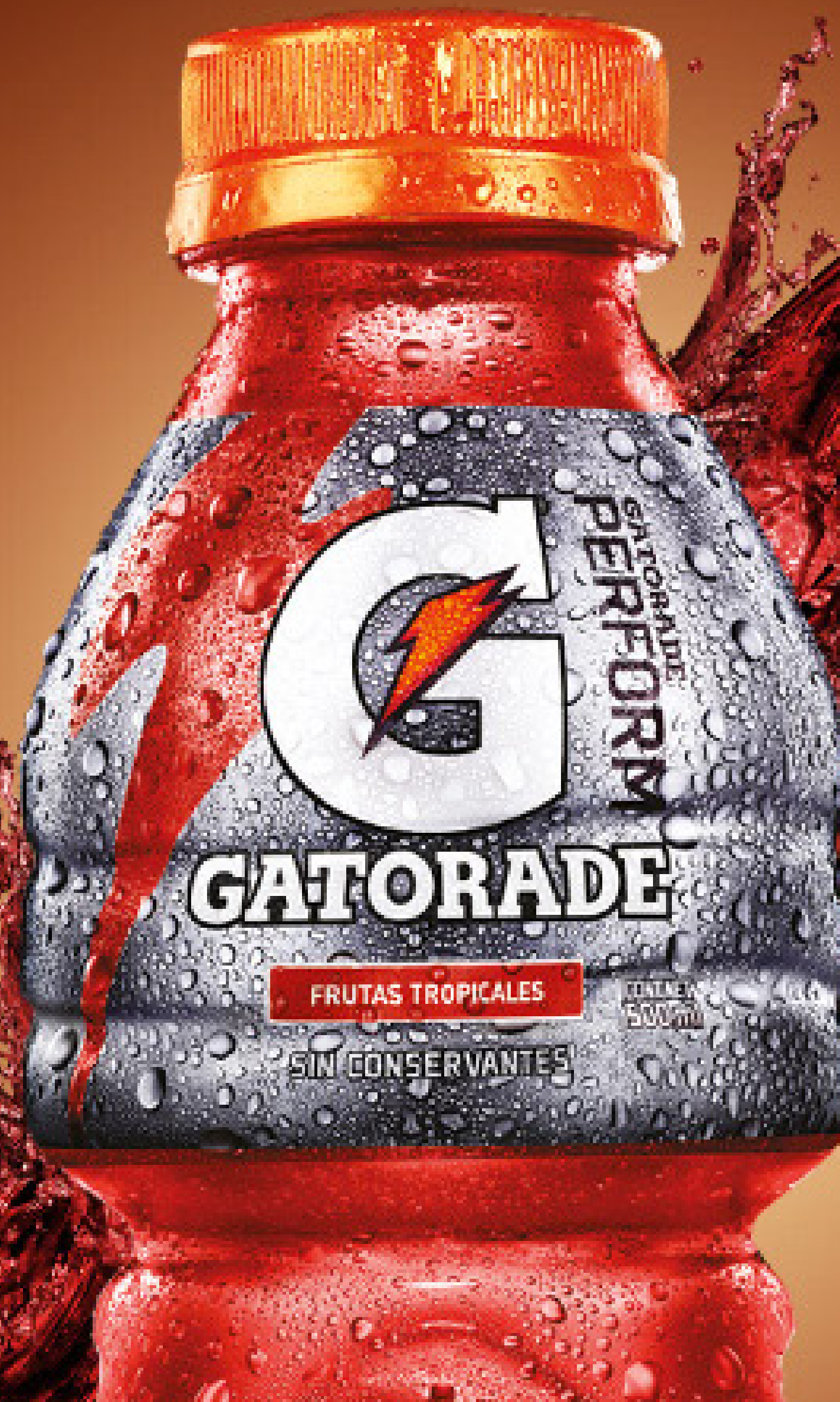
BOSQUEVIVO
Pumalal

Manual Corredor 2025



cmpc 
 **AT**25

HIDRATADOR OFICIAL



SALIDA DE BUSES

IDA →

Desde Entrada Principal (Sector Boletería) Estadio Municipal Germán Becker

 **7:30 hrs y 8:00 hrs.**

REGRESO ←

Desde Parque CMPC Pumalal (Sector Boletería)

 **15:30 hrs y 16:30 hrs.**

PROTOCOLO RESERVA

Los tickets de buses se adquieren sin costo adicional en solo 3 pasos:

- 1.- Descarga tu inscripción.
- 2.- Pincha en la opción [+ Comprar productos].
- 3.- Elige tu horario de salida.

IMPORTANTE

Presentarse 30 minutos antes del horario de salida.
Portar la pulsera identificatoria entregada en acreditación.



LARGADAS

09:00 hrs. Long 30k

10:00 hrs. Sprint 15k

10:30 hrs. Rookie 7,5k

11:00 hrs. Kids 3k

IMPORTANTE

- ✓ Presentarse 1 hora antes de la largada.
- ✓ Dorsal siempre visible.
- ✓ Portar elementos obligatorios.



cmpc

cmpc
FRONTERA

VIVE LO
NATURAL

cmpc

FT 25

BOSQUEVIVO
Pumalal

Manual Corredor 2025

DORSALES

REGLAS DE USO

- ✓ Dorsal al frente y siempre visible durante toda la carrera.
- ✓ No doblar, recortar ni perforar: No manipular el transponder de cronometraje.
- ✓ Fijar con 4 alfileres de gancho o porta-dorsal. Evitar cubrir con mochila/cortavientos.
- ✓ El color identifica tu distancia.
- ✓ Uso obligatorio en largada, meta y controles intermedios.



IMPORTANTE

La manipulación indebida del dorsal puede invalidar tu tiempo oficial.





Manual Corredor 2025

ELEMENTOS OBLIGATORIOS 7.5K, 15K Y 30K

[Se verificará de manera aleatoria
antes de cada largada]

- ✓ Hidratación: 500 cc mínimo
- ✓ Silbato de emergencia
- ✓ Cortaviento (se evaluará su uso
previo a cada largada)
- ✓ Manta térmica
- ✓ Teléfono

IMPORTANTE

El no disponer de alguno de
estos elementos conlleva a la
descalificación inmediata.





REGLAS OBLIGATORIAS

1

Dorsal siempre al frente — no doblar, recortar ni perforar. Es intransferible.

2

Abandono avísalo en PAS, al staff o en meta.

3

La organización puede detenerte por salud o incumplir el reglamento.

4

Prohibido ser acompañado por vehículos de apoyo.

5

Debes ayudar a corredores en problemas.



REGLAS OBLIGATORIAS

6

Prohibido botar residuos. Mantente en senderos y zonas demarcadas para cuidar la vegetación y el entorno del Parque CMPC Pumalal.

7

Pasa por todos los puntos de control.

8

Indica tu número de dorsal cuando lo solicite el staff.

9

Guarda el número de emergencia (llamada o ubicación vía WhatsApp).

10

Lleva siempre los elementos obligatorios (revisables en cualquier momento).



**FRONTERA
MEJOR CON
PEPSI**

SPONSOR





ASPECTOS SUGERIDOS

1

PERDIDO EN RUTA

Retrocede hasta la última marca y retoma el sendero.

Si no logras ubicarlo y desconoces tu posición, llama al número de emergencia (impreso en el dorsal).

2

LESIÓN LEVE (PUEDES CAMINAR)

Avanza hasta el siguiente PAS o busca apoyo del staff.

3

LESIÓN GRAVE

Usa el silbato y avisa al staff, corredores o socorristas.

En clima adverso, utiliza la manta térmica para prevenir hipotermia.

IMPORTANTE

Hay cobertura telefónica en gran parte del recorrido. Es obligatorio portar teléfono.





MARCAJE Y SEÑALIZACIÓN

DISTANCIA:

- ✓ Cintas cada 20 m
- ✓ Tramos claros: hasta 50 m

SI PIERDES UNA MARCA:

- ✓ Regresa por el sendero
- ✓ Busca la última visible

CARACTERÍSTICAS:

- ✓ Cintas rojas 50×5 cm
- ✓ Mismo color en todas las distancias

ADICIONALES

- ✓ Zonas abiertas: banderolas naranjas 50 cm
- ✓ Banderilleros en cruces
- ✓ Letreros en puntos clave
- ✓ Cintas de bloqueo en accesos a senderos o caminos erróneos

IMPORTANTE

Descarga el GPX/KMZ en tu teléfono o reloj GPS



CORRE VERDE



**EN CMPC FRONTERA TRAIL
REAFIRMAMOS NUESTRO
COMPROMISO CON LA
SUSTENTABILIDAD**

**REDUCE EL PLÁSTICO
CORRE SIN DEJAR HUELLA.**

- ✓ Sin vasos desechables en los puestos de hidratación.
- ✓ Cada corredor deberá llevar su propio vaso, botella o recipiente (mín. 150 ml).

**VIVE LO
NATURAL**

LONG

30K D+1620

EL CIRCUITO

Desafío exigente que recorre los senderos más emblemáticos del Parque CMPC Pumalal. Combina tramos técnicos, caminos madereros y paisajes que quitan el aliento.

1

ASCENSO INICIAL

(Km 0—5.5)

- ✓ 4 km | +450 m por senderos angostos (single track) de recuperación nativa (sendero Valle y Huella de Morán).
- ✓ Descenso de 1.5 km por camino de ripio y senderos amplios de tierra.
- ✓ Primer abastecimiento: **PAS HISUN (Km 5.5)**.

2

DESCENSO INTENSO

(Km 5.5—11.5)

- ✓ 6 km | -450 m de bajada continua.
- ✓ Senderos amplios de tierra del fundo San Carlos (Forestal Catango).
- ✓ Segundo abastecimiento: **PAS SAN CARLOS (Km 11.5)**.

3

ASCENSO AL MIRADOR TORRE

(Km 11.5—20)

- ✓ 8.3 km | +700 m exigentes hasta **PAS LEÑERÍA (Km 16.5)**.
- ✓ Tramo final de 3.5 km hasta el **PAS MIRADOR TORRE (Km 20)**, con vistas únicas a los volcanes Lonquimay, Llaima y Villarrica, y al valle del Parque Pumalal y Rucamanque.

LONG

30K
D+1620

4 **DESCENSO + ASCENSO TÉCNICO**
(Km 20–24.5)

- ✓ Descenso rápido de **2.7 km | -400 m** por el sendero Volcanes (MTB) y Nativo (amplio de tierra y algunos metros de ripio).
- ✓ Tramo técnico "Patagón": **1.8 km | +200 m**, que te pondrá a prueba cada zancada.
- ✓ Último abastecimiento: **PAS TOGO (Km 24.5)**.

5 **TRAMO FINAL**
(Km 24.5–30)

- ✓ Descenso de **3.2 km | -300 m** por camino de ripio, ideal para quienes aún tengan energía.
- ✓ Ascenso corto de **700 m | +120 m**
- ✓ Bajada corta y fluida por el sendero Huella de Morán (single track): **800 m** directo a **Meta**.

IMPORTANTE

Este circuito está diseñado para exigirte al máximo. Planifica tu carrera: encajona bien en la largada para fluir en el single track inicial, aliméntate e hidrátate según lo previsto, mantente siempre atento al marcaje, carga el recorrido en tu reloj o teléfono y porta en todo momento los elementos obligatorios para correr seguro y evitar la descalificación.

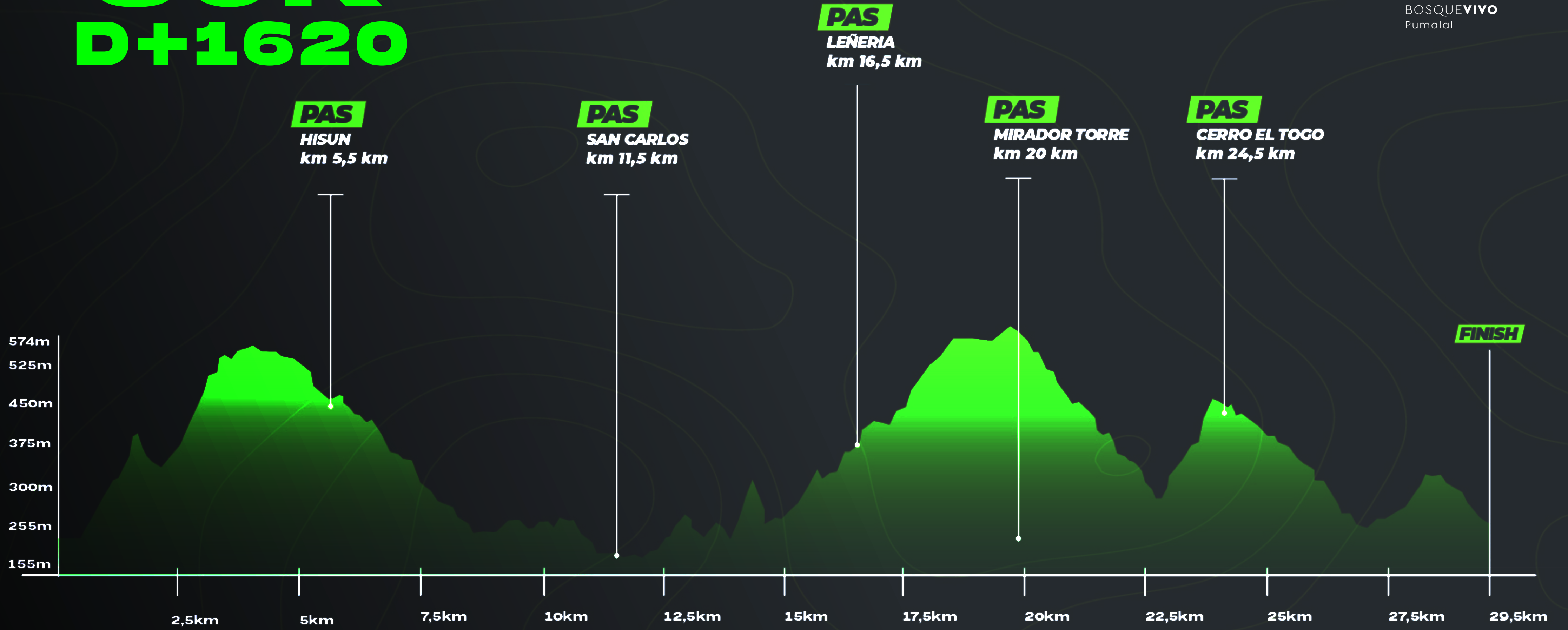




LONG

30K

D+1620





TEMU
COXO

MUNICIPALIDAD



SPONSOR

SPRINT

15K

D+920

1 ASCENSO INICIAL (Km 0–4.5)

- ✓ 4.5 km | +500 m por senderos single track de recuperación nativa: sendero Valle y Huella de Morán.
- ✓ Abastecimiento: **PAS MIRADOR TORRE (Km 4.5)** con vistas únicas a los volcanes Lonquimay, Llaima y Villarrica, y los valles del Parque Pumalal y Rucamanque.

3 ASCENSO SENDERO PATAGÓN (Km 7.4–9.2)

- ✓ 1.8 km | +200 m por la cuesta Patagón, tramo angosto y trabado que demanda fuerza y foco.
- ✓ Último abastecimiento: **PAS TOGO (Km 9.2)**.

EL CIRCUITO

Un recorrido desafiante por los senderos más icónicos del Parque CMPC Pumalal. Combina ascensos intensos, descensos rápidos y vistas espectaculares.

2 DESCENSO TÉCNICO (Km 4.5–7.4)

- ✓ 2.9 km | –400 m por sendero Volcanes (MTB), sendero Nativo (camino maderero).
- ✓ Tramo rápido que exige control y concentración.

4 TRAMO FINAL (Km 9.2–15)

- ✓ Descenso de 3.2 km | –300 m por ripio.
- ✓ Ascenso breve de 700 m | +120 m por camino maderero.
- ✓ Conexión con el sendero **Huella de Morán** (tras cruzar un canal de agua): poco menos de 1 km de bajada técnica y fluida por sendero single track hasta la **Meta**.

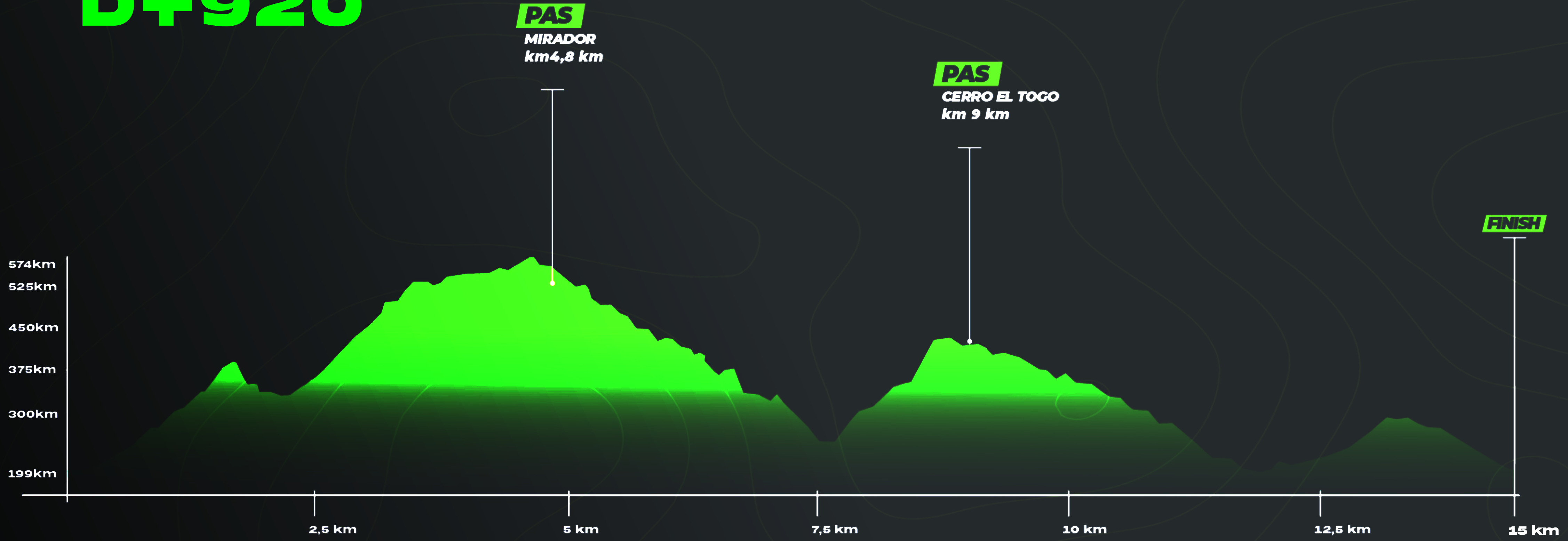
IMPORTANTE

Circuito diseñado para quienes buscan un desafío rápido pero exigente. Subidas intensas, descensos técnicos y paisajes inolvidables. Corre inteligente: posíciónate en la largada según tu nivel para fluir en el primer tramo del sendero (single track), mantente atento al marcaje y lleva siempre tus elementos obligatorios para correr seguro y evitar la descalificación.



SPRINT

15K D+920





**CORPORACIÓN
MUNICIPAL DE
DEPORTES
TEMUCO**

ROOKIE

7.5K

D+510

1

ASCENSO INICIAL

(Km 0—4.5)

- ✓ **4.5 km | +500 m** por los senderos single track Valle y Huella de Morán.
- ✓ **PAS MIRADOR TORRE (Km 4.5):** recarga energías y disfruta vistas únicas a los volcanes Lonquimay, Llaima y Villarrica, además de los valles del Parque Pumalal y Rucamanque.

EL CIRCUITO

Desafío ideal para quienes se inician en el trail running. Un recorrido breve pero intenso por los senderos más emblemáticos del Parque CMPC Pumalal, con un **ascenso exigente**, un **descenso técnico** y paisajes inolvidables.

2

DESCENSO FINAL

(Km 4.5—7.5)

- ✓ **3 km | -400 m** de bajada rápida por el sendero Volcanes (MTB) y Huella de Morán (single track) hasta la Meta (Km 7.5).

IMPORTANTE

Perfecto para debutantes:

Una subida exigente y bajada fluida en un entorno espectacular.

Posiciónate en la largada según tu nivel, mantente atento al marcaje y no olvides tus elementos obligatorios.

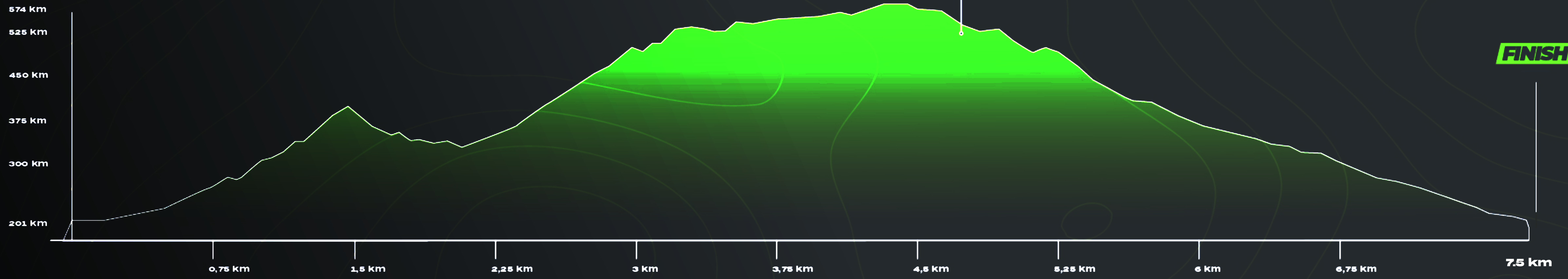


ROOKIE

7.5K
D+510



PAS
MIRADOR TORRE
km 4,7 km



KIDS

3K D+210

RECORRIDO

Ascenso inicial por el sendero **Valle** (single track de recuperación nativa) hasta el **Mirador del Valle Rucamanque** (km 1.5).

Bajada leve de 500 m hasta conectar con el sendero **Huella de Morán** (km 2).

Descenso fluido de 1 km por **Huella de Morán** hasta la **Meta** (km 3).

Categorías (años)

6 – 7
8 – 9
10 – 11
12 – 13
14 – 15

MENSAJE CLAVE

Recorrido ideal para los más pequeños: **subida corta + bajada entretenida** en un entorno natural único. Recuerda llevar hidratación, usar zapatillas con buen grip y, sobre todo, ¡muchas ganas de pasarlo bien! Si lo prefieres, puedes ir acompañado por un adulto: solicita un dorsal **"Pacer"** en acreditación.





cmpec **FT** BOSQUE VIVO PUMALAL VIVE LO NATURAL
 1ER LUGAR GENERAL
\$ 800.000
 02 NOV / 2024 LONG 30K

cmpec **FT** BOSQUE VIVO PUMALAL VIVE LO NATURAL
 1ER LUGAR GENERAL
\$ 800.000
 02 NOV / 2024 LONG 30K

cmpec **FT** BOSQUE VIVO PUMALAL VIVE LO NATURAL
 2DO LUGAR GENERAL
\$ 750.000
 02 NOV / 2024 LONG 30K

cmpec **FT** BOSQUE VIVO PUMALAL VIVE LO NATURAL
 2DO LUGAR GENERAL
\$ 750.000
 02 NOV / 2024 LONG 30K

cmpec **FT** BOSQUE VIVO PUMALAL VIVE LO NATURAL
 2DO LUGAR GENERAL
\$ 750.000
 02 NOV / 2024 LONG 30K

cmpec **FT** 25
 BOSQUE VIVO PUMALAL

MAS INFORMACION

FRONTERATRAIL.COM
 @ PUELCHPRODUCCIONES