

1 **Frey por Gutiérrez**
Desde el Camping Lago Gutiérrez sale una senda que atraviesa el bosque de coihue y luego de cruzar el arroyo La Menta, se transita por una zona incendiada. Se sube por el bosque pasando por el Refugio Piedritas y se llega hasta el Refugio Emilio Frey.

2 **Villa Catedral – Refugio Frey**
Desde la playa de estacionamiento del Catedral se sube por un camino de tierra hasta encontrar el cartel que dice "Refugio Emilio Frey". Se transita por una senda muy marcada, pasando por el Refugio Piedritas hasta el Refugio Emilio Frey.

3 **Frey por Filo**
Se sube por medios de elevación y se camina hasta el filo del cerro Catedral, se recorre un pedrero hasta la "Cancha de fútbol". Se baja a la laguna Schmoll y luego a la laguna Tonchek hasta el Refugio Emilio Frey.

4 **Frey – Jakob**
Desde Frey se bordea la laguna Tonchek, se sube a la laguna Schmoll y luego a la "Cancha de fútbol". Se baja al valle del arroyo Rucaco por un pedrero y se sube al filo del cerro Brecha Negra. Desde allí se baja a la laguna Jakob hasta el Refugio San Martín.

5 **Refugio San Martín y Laguna Jakob**
Bordeando el arroyo Casa de Piedra se recorre el valle hasta un caracol por bosque de lengas. Se llega a la laguna Jakob y el Refugio San Martín. Se puede visitar la laguna Los Témpanos.

6 **Refugio Italia "Laguna Negra"**
Desde Colonia Suiza se bordea el arroyo Goye por bosque de coihue hasta el caracol que conduce a la laguna Negra y el Refugio Italia.

7 **Jakob-Laguna Negra Exclusivo con Guía de Montaña**
Desde el Refugio San Martín se sube a la laguna Los Témpanos pasando por el pico Refugio con tramos de escalada. Se pasa por el cordón Inocentes, el cerro Navidad y se continúa hasta la laguna Negra donde se encuentran el Refugio Italia.

8 **Cerro López**
En la intersección del arroyo López y la ruta 77 del Circuito Chico que va a Colonia Suiza hay un kiosko desde donde sale la senda al Refugio López. Se puede seguir hasta La Hoya y luego hasta el pico Turista desde donde se ve el cerro Tronador y el lago Nahuel Huapi.

9 **Laguna Llum**
Desde Bariloche por la ruta 40, antes de llegar al lago Mascaradi hay un cartel a la derecha de la ruta que dice: Relmu Lafquen, Zona de Acampe. Se dobla a la derecha y se toma un camino de ripio de 3 km. Desde la playa se accede a la senda que va a Playa Leones y luego a la laguna Llum.

10 **Ex Ref. Neumeyer-Challhuaco**
Desde ruta de circunvalación sale un camino que ingresa hasta el complejo turístico. Luego se ingresa al valle y se sube por un caracol hasta el estacionamiento del ex Refugio Neumeyer. Desde allí hay varias sendas para recorrer.

11 **Cascada y Laguna Los Césares**
Desde la planta de campamentos Los Césares sale a la izquierda de la ruta que va al cerro Tronador, una senda que llega hasta la cascada Los Césares. Continuando por el mismo camino se llega a la laguna Los Césares.

12 **Laguna Azul (Calvú)**
Desde la planta de campamentos "Los Césares" sale a la derecha de la ruta un camino de tierra que bordea el río Manso hasta el puente colgante. Se continúa hasta el arroyo Claro. Desde donde sale la senda a la laguna Azul.

Seguridad en la montaña / Recomendaciones

Preparando la caminata

- Complete el registro de trekking.
- Elegir un recorrido acorde a la capacidad de uno mismo. La categorización de dificultad de cada sendero se puede consultar en www.nahuelhuapi.gov.ar.
- Planificar la salida para no llevar de más ni de menos.
- Es mejor salir siempre acompañado.
- Informar al Guardaparque sobre la salida y transitar siempre con el Registro de Trekking/Escalada.
- Preguntar a quienes conocen sobre las condiciones generales del lugar (tiempo, picada, refugio, etc.)
- Llevar ropa adecuada a la estación.
- Llevar un mapa con el recorrido a realizar.
- No separarse nunca de los circuitos marcados.
- Respetar el itinerario declarado en el registro.

¿Cómo caminar en la montaña?

- Evitar estrenar zapatillas.
- Hacer pasos cortos y lentos para caminatas largas.
- Adoptar siempre el ritmo del compañero o del compañero más lento.
- Caminar sin salir del sendero ni cortar camino.
- No llevar mascotas.
- En los pedreros, evitar zonas de piedras sueltas.
- En áreas con nieve usar guantes y no hacer "culipatín".

Para no olvidarse

- Mapa
- Brújula
- linterna con foco y pilas de repuesto
- Comida extra y agua
- Ropa seca de recambio en bolsa plástica
- Lentes de sol y protector solar
- Botiquín
- Cortaplumas
- Encendedor y fósforos
- Bolsa de nylon (para ropa sucia y basura)
- Radio V.H.F., silbato, espejo



Usted se encuentra en un área boscosa. La caída de ramas y árboles es frecuente.

Acampando sin dejar rastros

- Acampar en lugares permitidos.
- No hacer zanjas... son innecesarias.
- Evitar cortar ramas o tatar los árboles.
- Colocar la carpa a más de 50 m del agua.
- Si hay refugio es preferible a la carpa.
- Es más seguro usar calentador que hacer fuego.
- Por favor, no dejar residuos ni enterrarlos.

Agua siempre limpia

- Ubicar el campamento lejos de los cursos de agua.
- Usar un recipiente para bañarse, lavar vajilla y ropa lejos de ríos y lagos. Ello nos permitirá seguir tomando agua segura.
- No arrojar basura, materia fecal ni productos del lavado al agua.
- Si se duda de la pureza del agua utilizar filtros, pastillas potabilizadoras o colocar dos gotas de lavandina por cantimplora de 1 litro.
- Todos los detergentes y jabones contaminan.
- Si los recipientes están pegoteados, la arena es el mejor pulidor de vajilla.
- Evitar beber agua estancada.

¿Qué hacer con la basura?

- Regresar con todo lo que se llevó a la caminata.
- Mantener limpio el entorno retirando también los residuos que se hayan encontrado abandonados.
- Si se entierran residuos se perjudica a la fauna silvestre.
- Si hay letrinas deben ser utilizadas, si no las hay se debe hacer un pozo pequeño a más de 60 m de distancia del agua y taparlo.
- Recordar: colillas de cigarrillos, papel higiénico, pañales, toallas femeninas, no forman parte de la naturaleza.
- En la zona no existe servicio de recolección de residuos, la responsabilidad es de todos.



REGISTRO DE TREKKING

El Registro de Trekking/Escalada es gratuito y obligatorio, y el mismo está destinado a evitar accidentes, acudir al auxilio de quien lo necesita y obtener información para mejorar la calidad de la visita. Se obtiene en la Intendencia del Parque Nacional Nahuel Huapi, oficinas de informes, en las seccionales de Guardaparques, o ingresando al sitio web del Parque.

www.nahuelhuapi.gov.ar

EMERGENCIAS

Incendios, comunicaciones y emergencias (ICE):
+54 (0294) 4422479 **Tel.:105 / 911**

VHF: **155675 / 150335**. La cobertura con VHF puede sufrir restricciones en virtud de la topografía del terreno.

Club Andino Villa La Angostura:

Tel: +54 (0294) 4494954

Club Andino Bariloche:

VHF: 148.450

Comisión de Auxilio:

Tel: +54 (0294) 4422266 / 4424579

Cel: +54 (0294) 154636960

Usted está ingresando a un área agreste, bajo su propia responsabilidad. Por su seguridad, evite riesgos y disfrute de su estadía.

PATO DE LOS TORRENTES

Si lo ves javisanos!

Tu registro colabora con la conservación del Patito de los Torrentes

cpozzi@apn.gov.ar



13 **Laguna Ilón**
A trescientos metros de comenzar la senda que va a Refugio Meiling sale un camino a la derecha que llega al río Alerce. Luego de vadear el río se sube con fuerte pendiente hasta la laguna Ilón.

14 **Refugio Otto Meiling**
Desde Pampa Linda se camina por un camino vehicular hasta el río Castaño Overa que se cruza por un puente peatonal. Se sigue por bosque de coihue hasta que termina la vegetación. Luego por senda de roca volcánica hasta el Refugio Otto Meiling.

15 **Glaciar Castaño Overa**
Desde Pampa Linda se camina hasta el río Castaño Overa que se cruza por un puente peatonal. Se sigue por bosque de coihue hasta la bifurcación "Glaciar Castaño Overa – Refugio Otto Meiling", seguir a la izquierda bajando por el camino hasta el fondo del valle desde donde se ve el glaciar.

16 **Paso de las Nubes**
Desde Pampa Linda se camina hasta el río Castaño Overa que se cruza por un puente peatonal. En la primera bifurcación se baja al río Alerce que se bordea hasta llegar al fondo del valle. Se sube por el caracol hasta el paso donde está el Ref. Rocca y se baja al río Frías. Se continúa hasta el puesto de Gendarmería del lago Frías.

17 **Mirador del Valle**
Se sale de Pampa Linda hacia el río Castaño Overa caminando por camino vehicular hasta la desviación que sale a la izquierda donde está el cartel "Mirador del Valle". Allí nace la senda que sube al mirador del valle del río Manso.

18 **Piedra Pérez**
Partiendo de la confitería de la base del cerro Tronador se sube hasta el filo. Desde allí se tiene una buena vista del Ventisquero Negro y del Glaciar Castaño Overa.

19 **Cerro Volcánico Exclusivo con Guía de Montaña**
Desde Pampa Linda, a caballo se cruza el río Manso y se bordea el río Cauquenes. Se sube hasta la bifurcación. Se toma a la izquierda hasta llegar a la laguna "La Rosada". Luego se sube hasta que termina la vegetación y finalmente por terreno rocoso hasta la cumbre.

20 **Refugio Viejo del Tronador Exclusivo con Guía de Montaña**
Pasar por Gendarmería Nacional para hacer trámite migratorio para ir a Mallín Chileno. Luego llegar hasta la bifurcación de la Laguna La Rosada y tomar a la derecha hacia el Paso Vurilloche. Borear al mallín hasta el Puesto de Carabineros, donde nace la senda al Refugio Viejo.

21 **Pampa Linda - Colonia Suiza**
Desde Colonia Suiza se sube a laguna Negra, pasando por laguna CAB, cerro Cristal, laguna Cretón y laguna Ilón, hasta bajar a Pampa Linda.

22 **Palotinos Exclusivo con Guía de Montaña**
Desde Bahía López bordeando el brazo Tristeza del lago Nahuel Huapi se sube por una senda con fuerte pendiente hacia la cumbre Norte del cerro López. Desde la Hoya se baja al refugio.

ATENCIÓN

Si se ha perdido el camino

- Mantener la calma.
- Parar, pensar para descubrir en qué lugar se está, escuchar a los compañeros y compañeras.
- Volver hasta el último lugar conocido.
- Observar atentamente si hay huellas de pisadas anteriores, marcas en árboles, pircas, flechas o cintas en la vegetación.

Si alguien se lastima

- Alejarlo del peligro.
- No mover innecesariamente al herido si se sospecha que hay fractura.
- Realizar los primeros auxilios.
- Mantener a la persona cómoda y abrigada.

Si el herido no puede continuar

- Buscar un lugar visible, cómodo y reparado.
- Señalizar bien el sitio para que se vea desde lejos.

Para buscar ayuda

- En lo posible no dejar al herido solo, si no hay alternativa dejarlo con suficientes provisiones y agua o té caliente.
- Realizar un croquis del lugar.
- Pensar en un plan de ida y vuelta.
- Lo ideal es buscar ayuda de a dos o más compañeros.

Si no se puede buscar ayuda

- Realizar señales acústicas y visuales.

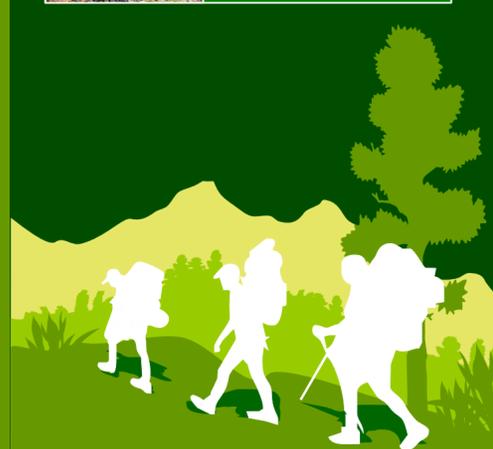


Parque Nacional Nahuel Huapi

Intendencia del Parque Nacional Nahuel Huapi
San Martín 24 - R8400ALN - S. C. de Bariloche - Argentina
Tel.: +54 (0294) 4423111 / 366 - www.nahuelhuapi.gov.ar

Departamento Conservación y Educación Ambiental
División Educación Ambiental - P.N.N.H. nov. 2016
Fotos: Archivo División Educación Ambiental P.N.N.H.
Diseño Gráfico: Demian Belmonte / Horacio Grandio

www.nahuelhuapi.gov.ar



Parque Nacional Nahuel Huapi

Administración de Parques Nacionales

Sendas de Zona Sur



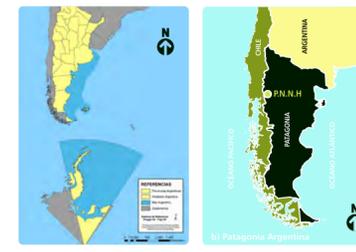
Parque Nacional Nahuel Huapi SENDAS ZONA SUR



Desde S.C. de Bariloche a Pilcaniyeu 70 km



Provincia de RIO NEGRO



NIVEL DE DIFICULTAD	
FACIL	NO SE REQUIERE DE EXPERIENCIA NI PREPARACION FISICA ESPECIAL
MEDIA	SE REQUIERE DE UNA MINIMA EXPERIENCIA Y PREPARACION FISICA
ALTA	SE REQUIERE DE EXPERIENCIA EN SENDEROS DE MONTAÑA Y UNA BUENA CONDICION FISICA
MUY ALTA	SOLO ACOMPAÑADO POR UN GUIA DE MONTAÑA HABILITADO POR LA A.P.N.
CERRADO	

Sendas Huella Andina

- Tambo de Baez - Ref. Jakob (Gral. San Martín)**
Exclusivo con Guía de Montaña de abril a noviembre
Duración: 6 hs.
Dic. - Marzo
- Ref. Jakob (Gral. San Martín) - Los Césares**
Exclusivo con Guía de Montaña de abril a noviembre
Duración: 10 hs.
Dic. - Marzo
- Lago Mascardi - Lago Steffen**
Duración: 8 hs.
Dic. - Marzo
- Lago Steffen - Río Villegas**
Duración: 3 hs.
Nov. - Abril

Huella Andina recupera la memoria de las viejas rastreadas y picadas y ofrece la oportunidad de recorrer a ritmo tranquilo los paisajes cordilleranos. Este sendero troncal une los lagos Alumín (Neuquén) y Baguit (Chubut), recorriendo de Norte a Sur la zona cordillerana de la Patagonia Norte. Es el primer sendero de gran recorrido de la Argentina. Por información sobre estos senderos, requerir folletería en la Intendencia del Parque Nacional Nahuel Huapi. www.huellaandina.tur.ar



- ### SENDAS
- Frey por Gutiérrez**
Duración: 4:30 hs.
Dic. - Abril
Mayo - Nov.
 - Villa Catedral - Refugio Frey**
Duración: 4 hs.
Dic. - Abril
Mayo - Nov.
 - Frey por Filo**
Duración: 4 hs.
Dic. - Marzo
Nov. - Abril
Mayo - Oct.
 - Frey - Jakob**
Duración: 6 hs.
Dic. - Marzo
Nov. - Abril
Mayo - Oct.
 - Refugio San Martín y Lag. Jakob**
Duración: 5 hs.
Dic. - Marzo
Nov. - Abril
Mayo - Oct.
 - Refugio Italia "Laguna Negra"**
Duración: 5 hs.
Dic. - Abril
Nov. - Mayo
Junio - Oct.
 - Jakob-Laguna Negra**
Exclusivo con Guía de Montaña
Enero - Dic.
 - Cerro López**
Duración: 4 hs.
Enero - Mar.
Abril - Dic.
 - Laguna Llum**
Duración: 3 hs.
Dic. - Marzo
Abril - Nov.
Mayo - Oct.
 - Ex Ref. Neumeyer - C° Challhuaco**
Duración: 3 hs.
Nov. - Abril
Mayo - Oct.
 - Laguna Verde**
Dic. - Marzo
Abril - Nov.
 - Cascada y Laguna Los Césares**
Duración: a Cascada 45 min. y a Laguna 3 hs.
Nov. - Abril
Mayo - Oct.
 - Laguna Azul (Calvú)**
Duración: 4 hs.
Ene. - Feb.
Dic. - Marzo
Mayo - Nov.
 - Laguna Ilón**
Duración: 5 hs.
Nov. - Abril
Mayo - Oct.
 - Refugio Otto Meiling**
Duración: 4:30 hs.
Ene. - Marzo
Dic. - Abril
Mayo - Nov.
 - Glaciar Castaño Overa**
Duración: 2 hs.
Nov. - Marzo
Abril - Oct.

- Paso de las Nubes**
Duración: 2 días
Ene. - Feb.
Dic. - Marzo
Abril - Nov.
 - Mirador del Valle**
Duración: 1:30 hs.
Nov. - Abril
Mayo - Oct.
 - Piedra Pérez**
Duración: 2 hs.
Ene. - Marzo
Abril - Dic.
 - Cerro Volcánico**
Exclusivo con Guía de Montaña
Duración: 6 hs.
Ene. - Abril
Mayo - Dic.
 - Refugio Viejo del Tronador**
Duración: 12 hs.
Ene. - Marzo
Abril - Dic.
 - Pampa Linda - Colonia Suiza**
Duración: 5 días
Ene. - Marzo
Abril - Dic.
 - Palotinos**
Exclusivo con Guía de Montaña
Duración: 5 hs.
Ene. - Marzo
Abril - Dic.
 - Ref. Rocca - Lag. Ilón**
Duración: 6 hs.
Ene. - Marzo
Abril - Dic.
- La duración del recorrido está calculada sólo de IDA.

- ### REFERENCIAS
- Ejido Municipal
 - Camino pavimentado
 - Camino de río
 - Combustible
 - Límite internacional
 - Gendarmería Nacional
 - Cascada
 - Guardaparque
 - Cobro de acceso
 - Centro de informes
 - Turismo de estancia
 - Refugio de montaña
 - Aduana
 - Centro de visitantes
 - Mirador
 - Senda para bicicletas
 - Cabalgatas
- ### Categorías de campamentos en el Parque Nacional
- Campamento organizado**
Todos los servicios: Baños con ducha y agua caliente, parcelas, proveeduría, sector para lavar ropa.
 - Campamento agreste**
Con servicios mínimos: Baños, fogones, parcelas, agua fría.
 - Area de acampe libre**
Duración: 2 hs.
 - Area de uso diurno**
Sin pernocte.

