CIRCUITO TRONCAL

LA PLAYITA — 600 msnm
6,5 km / **2:30** hs

LA TRONCONADA — 600 msnm
+1,5 km / **+45** min

CAJÓN DEL AZUL — 600 msnm
+2 km / **+30** min

EL RETAMAL — 750 msnm
+2 km / **+1** h

LA HORQUETA — 700 msnm
+3 km / **+1** h

LOS LAGUITOS — 1150 msnm
+10 km / **+6:00** h

25 min · 20 min · 1,45 h · 45 min · 15 min · 15 min · 30 min · 30 min · 1 h · 1:45 min · 15 min · 5 min · 3:15 h · 50 min

WHARTON · Pasarela · Desvío Natación · REFUGIO LA PLAYITA · REFUGIO LA TRONCONADA · Pasarela · REFUGIO CAJÓN DEL AZUL · Arroyo · REFUGIO EL RETAMAL · REFUGIO LA HORQUETA · Cruce a encanto Blanco · Mallín De los chanchos · Camping Mañíos · Bosque de Alerces · REFUGIO LOS LAGUITOS

CIRCUITO TRONCAL

EL CONDE — 700 msnm
3 km / **1,45** h

CASA DE CAMPO — 750 msnm
+500 m / **+20** min

30 min · 45 min · 30 min · 10 min · 10 min

REFUGIO CAJÓN DEL AZUL · Arroyo · Puente Río Azul · REFUGIO EL CONDE · Tranquera · REFUGIO CASA DE CAMPO

CIRCUITO CERRO HIELO AZUL - LAGUNA NATACIÓN

LAGO NATACIÓN — 1400 msnm
12 km / **4:55** hs

25 min · 20 min · 20 min · 5 min · 1 h · 1,15 h · 1,20 h · 10 min

WHARTON · Pasarela · Cruce a Cajón del Azul · Arroyo y tranquera · Inicio pendiente · Tranquera · Lengal · Cruce a Hielo Azul · REFUGIO LAGO NATACIÓN

CIRCUITO CERRO HIELO AZUL - LAGUNA NATACIÓN

HIELO AZUL — 1300 msnm
15 km / **6:35** hs

45 min · 5 min · 30 min · 2 h · 1,15 h · 1,15 h · 45 min · 15 min

DOÑA ROSA · Camping Hue Nain · Pasarela · Pampita, alambre y tranquera · Mallín de los Palos · Mirador Río Raquel · Arroyo Teno · Cruce a senda Refugio Natación · REFUGIO HIELO AZUL

CIRCUITO VALLE DEL ENCANTO BLANCO

ENCANTO BLANCO — 850 msnm
8 km / **3:15** hs

15 min · 2 h · 1 h · 3 h · 1,30 h

FAMILIA TILLERIA · Arroyo y tranquera · Pasarela · REFUGIO ENCANTO BLANCO · Inicio bajada al Circuito Troncal · Mallín De los chanchos · CAMPING LOS MAÑIOS

CIRCUITO VALLE DEL MOTOCO

MOTOCO — 850 msnm
19 km / **6:45** hs

1:30 h · 1:30 h · 45 min · 15 min · 3 h · 45 min

PASARELA DEL RÍO AZUL · Cerco de palos · 1ª pasarela · Camping Puesto del Medio · 2ª pasarela · Arroyo de los Maquis · REFUGIO MOTOCO

CIRCUITO CERRO DEDO GORDO

DEDO GORDO — 1300 msnm
8 km / **4:25** hs

EL RETAMAL — 750 msnm
+4 km / **+3:35** hs

25 min · 1:30 h · 30 min · 2 h · 45 min · 30 min · 1 h · 1 h · 20 min

WHARTON · Pasarela · Camping El Rincón · Arroyo · REFUGIO DEDO GORDO · Veranada · Bajada al Retamal · Cruce arroyo · Cruce sendas a Miradores · REFUGIO EL RETAMAL

CIRCUITO CERRO HIELO AZUL - LAGUNA NATACIÓN - CAJÓN DEL AZUL

NATACIÓN — 1400 msnm
2 km / **1:05** h

CAJÓN DEL AZUL — 600 msnm
+5 km / **+4:00** h

15 min · 30 min · 10 min · 10 min · 45 min · 15 min · 2,30 h · 15 min · 15 min

REFUGIO HIELO AZUL · Inicio subida a Refugio Natación · Laguna Intermedia · Cruce senda Wharton · REFUGIO LAGO NATACIÓN · Arroyito · Mirador del Valle · Cruce senda al Cajón · Vado desvio sendero · REFUGIO CAJÓN DEL AZUL

CIRCUITO CERRO LINDO

CERRO LINDO — 1450 msnm
10 km / **7:00** hs

3 h · 3 h · 50 min · 10 min

CAMPING RÍO AZUL · Arroyo Lali · Laguna Los Juncos · Laguna Jovita · REFUGIO CERRO LINDO

CIRCUITO PERITO MORENO

PERITO MORENO — 1000 msnm
25 km / **50** min

50 min en auto

OFICINA DE TURISMO · REFUGIO PERITO MORENO

CIRCUITO PILTRIQUITRÓN

CERRO PILTRIQUITRÓN — 1500 msnm
13 km / **4:30** hs

45 min · 45 min · 2 h · 40 min · 20 min

OFICINA DE TURISMO · Calle Subida Piltriquitrón · Guardaganado · PLATAFORMA · BOSQUE TALLADO · REFUGIO CERRO PILTRIQ.

ELEMENTOS A TENER EN CUENTA

- .Buen calzado y abrigo
- .Botiquín
- .Cantimplora
- .Carpa de 2 o 3 estaciones
- .Aislante
- .Bolsa de dormir de montaña
- .Mapa
- .Cortaplumas
- .Lentes
- .Protector solar
- .Gorra
- .Linterna
- .Calentador y comida extra
- .Bolsa de residuo

IMPORTANTE

- .Prohibido hacer fuego
- .Visitá lugares habilitados
- .No te alejes de los circuitos
- .No pasees en lugares cerrados
- .No uses parlantes

REGISTRO PERSONAL Y OBLIGATORIO

ON LINE
www.anprale.com

ANTES DE SALIR **INFÓRMESE** Y **REGÍSTRESE** EN LA
OFICINA DE MONTAÑA
Perito Moreno y Mario J. Guasco

cerros_elbolson@hotmail.com
elbolsonturismo
turismoelbolson
0294 445 5336

REFERENCIAS

- ANPRALE
- Sendero dificultad media
- Sendero dificultad alta
- Sendero dificultad extrema
- Camino de ripio
- Ruta asfaltada
- Pasarelas
- Refugio de montaña
- Camping con servicios
- Camping agreste
- Cumbre de montaña
- Parque Nacional

SI VAS A VISITARNOS, TENÉ EN CUENTA ESTAS RECOMENDACIONES A FIN DE PREVENIR ACCIDENTES O EXTRAVÍOS:

Por tu seguridad y la de todos, registrate previamente.
El registro es PERSONAL Y OBLIGATORIO.
https://anprale.com/recomendaciones-registro/
Recordá que es muy importante este registro ya que existe el cupo máximo de personas que pueden recorrer el área por día.

- Asesorate en Informes de montaña (Perito Moreno y Mario J. Guasco) sobre el nivel de dificultad del recorrido, los horarios límite de ingreso, el estado de los senderos, la indumentaria, los equipos necesarios; y las condiciones meteorológicas.
- Salí con tiempo suficiente para disfrutar de la caminata y llegar con luz diurna al destino.
- Llevá al menos dos litros de agua por persona. No vayas solo, intentá caminar siempre acompañado.
- Tené precaución en lagos, ríos y arroyos, ya que suelen ser profundos y/o correntosos.
- Tené en cuenta que en los sectores boscosos es frecuente la caída de árboles y/o ramas, especialmente ante fuertes vientos, tormentas o nieve.
- Para evitar extravíos, no abandones las sendas señalizadas ni intentes acortar el camino. En caso de haberse extraviado, quedate en el lugar y gritá pidiendo auxilio para facilitar la búsqueda.
- Si contratás excursiones, hacelo con guías habilitados.

RECORDÁ QUE EN LA MAYOR PARTE DE ZONAS DE MONTAÑAS NO HAY SEÑAL TELEFÓNICA.

CUANDO ACAMPES

- Hacelo únicamente en lugares permitidos.
- Utilizá carpas con piso, cierre hermético y sin agujeros.
- Mantené tus alimentos en envases resistentes y cerrados.
- Lavá los platos, ollas y vasos cada vez que los utilices. No dejes restos de comida.
- Al retirarte, colocá tus residuos en una bolsa resistente y llevátelos de regreso.
- Evitá explorar lugares sospechosos de presencia de ratones; tales como árboles ahuecados, cuevas, galpones cerrados, leñeros o construcciones abandonadas.
- Debés llevar calentador, ya que no está permitido hacer fuego en ningún sitio, evitando así los incendios.

LAS MASCOTAS

Si vas a visitar el ANPRALE, NO LLEVES A TU MASCOTA.

¡Cuidar nuestra fauna nativa es responsabilidad de todos!

Asociación Argentina de GUIAS DE MONTAÑA 1984

DELEGACION COMARCA ANDINA

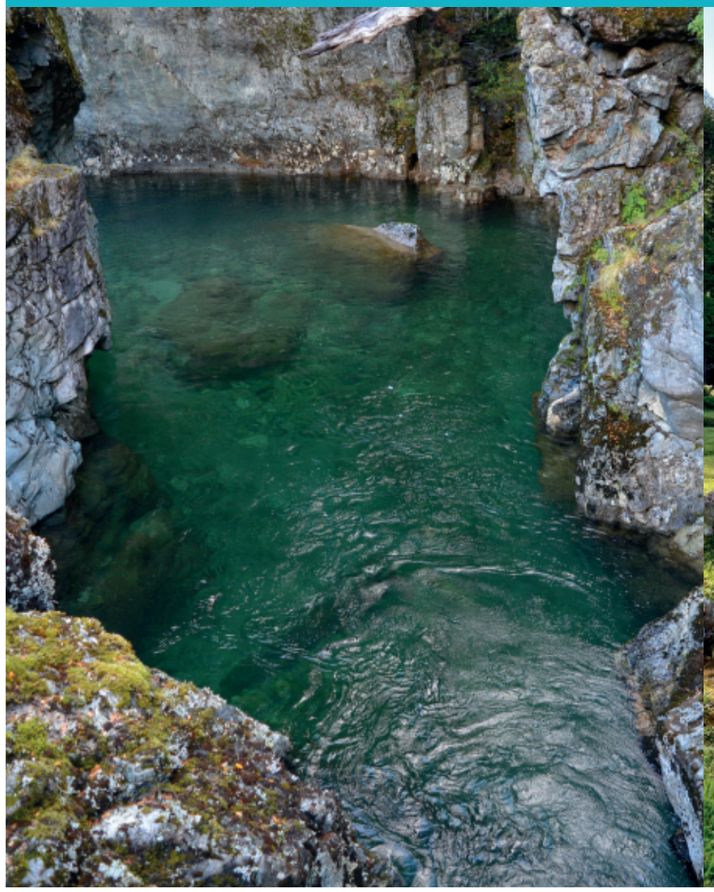
aagmcomarca@gmail.com

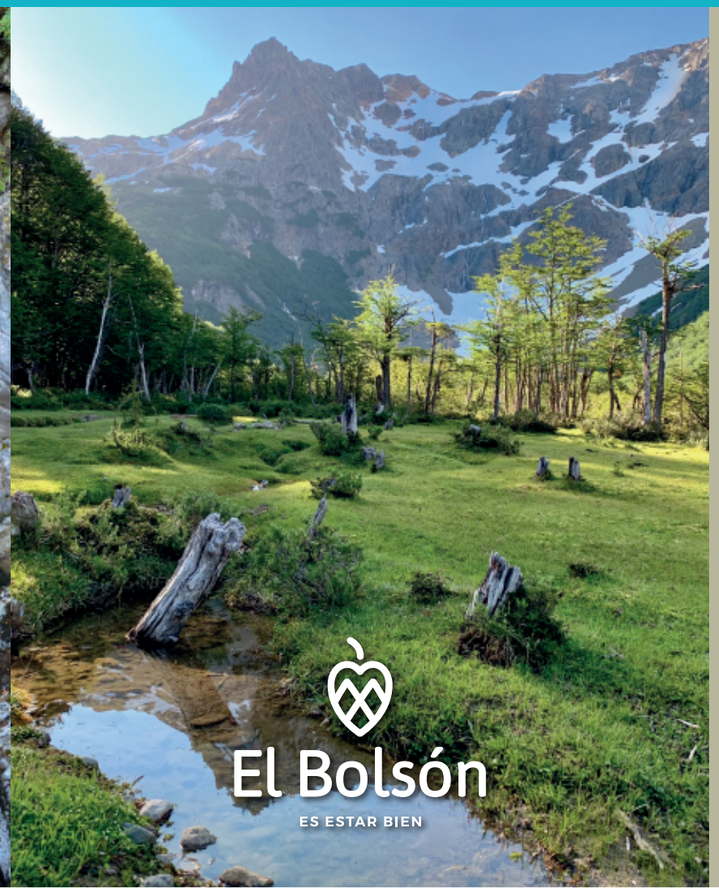
/guiasdemontanapatagonia @guiasdemontanapatagonia

www.turismoelbolson.gob.ar

ANPRALE

ÁREA NATURAL PROTEGIDA
RÍO AZUL - LAGO ESCONDIDO





El Bolsón
ES ESTAR BIEN

EL PESO

La regla fundamental es saber distribuir la carga, para no desplazar el centro de gravedad para que la carga moleste.

CENTRO DE GRAVEDAD
Lo ideal es que esté lo más próximo a la espalda coincidente con el centro de la persona.

VARIOS
Documentación y frágiles.

HOMBROS
Cargan el 40% del peso.

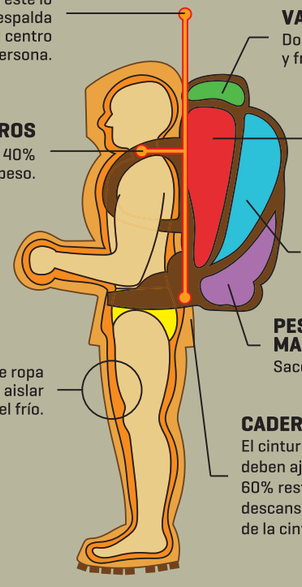
EQUIPO PESADO
Termos, agua, calentador, marmita y alimentos.

PESO INTERMEDIO
Ropa, botiquín, equipo de higiene y campera.

PESO LIVIANO Y MAYOR VOLUMEN
Saco de dormir Duvet.

Entre capa y capa de ropa el aire trabaja para aislar y detener el frío.

CADERA
El cinturón y cojín lumbar deben ajustarse para que el 60% restante del peso descanse sobre la zona de la cintura.



CAPACIDAD DE CARGA (en KG)

Peso	Minima	Máxima
80	24	36
75	22	34
70	21	31

DENTRO DEL ANPRALE, RESPETÁ LAS SIGUIENTES INDICACIONES: