

1 Ref. Frey desde lago Gutiérrez
A pocos metros de la seccional lago Gutiérrez comienza una senda que atraviesa un bosque de coihue y luego de cruzar el arroyo La Menta, se transita por una zona incendiada. Se sube por el bosque hasta llegar al refugio Emilio Frey.

2 Ref. Frey desde Villa Catedral
Desde la playa de estacionamiento del cerro Catedral en Bariloche, se sube por un camino vehicular de tierra hasta encontrar el cartel que indica el ascenso al refugio Emilio Frey. Se transita por una senda marcada y luego de 4 hs de caminata se atraviesa un bosque de lengas, se sigue ascendiendo hasta el refugio Emilio Frey.

3 Ref. Frey por el filo del Catedral
Desde el cerro Catedral ubicado en Bariloche, se asciende por uno de los medios de elevación y se camina hasta el filo del cerro Catedral. Desde allí se recorre un pedrero hasta una área conocida como la "Cancha de fútbol". Luego la senda desciende hasta la laguna Schmöll para luego llegar a la laguna Tonchek ubicada frente al refugio Emilio Frey.

4 Ref. Frey a la laguna Jakob (Refugio San Martín)
Desde el ref. Frey bordeando la margen derecha de la lag. Tonchek, se sube a la laguna Schmöll. Luego, ascendiendo entre rocas se accede a la "Cancha de fútbol" y desde allí al valle del arroyo Rucaco por un pedrero. Transitado el valle, el sendero vuelve a ascender hasta el filo del cerro Brecha Negra para luego descender a la lag. Jakob.

5 Refugio San Martín y laguna Jakob
La senda comienza en el Tambo de Baez. Se bordea el arroyo Casa de Piedra y se recorre el valle hasta que la senda comienza a ascender de manera abrupta por un bosque de lenga. Al finalizar el ascenso se llega a la laguna Jakob. También se puede visitar la laguna Los Témpanos.

6 Refugio Italia "Laguna Negra"
La senda parte desde Colonia Suiza bordeando el arroyo Goye que atraviesa un bosque de coihue. Luego de aproximadamente 3 hs de caminata, la senda asciende abruptamente a través de un sendero serpenteante que facilita la subida, hasta el refugio Italia.

7 Laguna Jakob a laguna Negra (recomendado con guía de montaña)
Desde la laguna San Martín se sube a la laguna Los Témpanos pasando por el pico Refugio (con tramos de escalada). Se transita por el cordón Inocentes, el cerro Navidad y se continúa hasta la laguna Negra donde se encuentra el refugio Italia.

8 Cerro López
Desde arroyo López (Circuito Chico, Bariloche), hay un característico kiosco de madera donde comienza la senda. Una vez que se llega al refugio es posible continuar caminando hasta La Hoya y luego hasta el pico Turista desde donde se ve el cerro Tronador y el lago Nahuel Huapi.

9 Laguna Llum
Tomar el camino de acceso al campamento Relmu Lafquen (3 km de ripio). A metros del acceso al mismo se encuentra el inicio de la senda que se dirige a playa Leones y luego a la laguna Llum. Se puede llegar también al mirador de la isla Corazón.

10 Valle del Challhuaco
Desde el estacionamiento del ex refugio Neumeyer, comienzan una serie de senderos de corto y largo recorrido, los mismos se encuentran señalizados.

11 Cascada y laguna Los Césares
Frente a la planta de campamento Los Césares, en la ruta que va al cerro Tronador comienza una senda que luego de 45 minutos de caminata, llega hasta la cascada Los Césares. Si se continúa por el mismo camino durante 3 hs más se llega a la laguna homónima.

12 Laguna Azul (Calvú)
Desde la planta de campamento Los Césares por un camino de tierra que bordea el río Manso se accede a un puente colgante. Desde allí se continúa hasta el arroyo Claro para luego ascender a la laguna Azul.

13 Laguna Ilón
Tomar el camino vehicular que conduce al refugio Meiling. Transitarlo por 300m y tomar la senda que se abre a la derecha. Se llega al río Alerce y luego de vadearlo, la senda asciende abruptamente hasta llegar a la laguna Ilón. Allí hay un área de acampe con servicios que se deben abonar. Este es el único lugar habilitado para acampar. Evitar multas.

14 Refugio Otto Meiling
Desde Pampa Linda se recorre un camino vehicular hasta el río Castaño Overa que se cruza por un puente peatonal. Se recorre un bosque de coihues hasta que dada la altura termina la vegetación boscosa. Desde allí, la senda asciende por roca volcánica hasta llegar al refugio.

15 Glaciar Castaño Overa
Desde Pampa Linda se recorre el camino vehicular que conduce al refugio Otto Meiling, hasta encontrar un cartel que indica 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 recorre el camino vehicular que conduce al refugio Otto Meiling. En la primera bifurcación se toma el camino a la derecha hacia el río Alerce, el que se bordea hasta llegar al fondo del valle. Desde allí la pendiente asciende de manera abrupta y llega al paso donde se encuentra el refugio Agostino Rocca. Desde allí se desciende bordeando el río Frías continuando hasta el puesto de Gendarmería sobre el lago Frías.

17 Mirador del Valle
Desde Pampa Linda se recorre el camino vehicular que conduce al refugio Otto Meiling y se toma el primer desvío a la izquierda. Allí nace la senda que asciende por el bosque hasta el mirador del valle del río Manso.

18 Piedra Pérez (recomendado con guía de montaña)
Se parte de la confitería ubicada en la base del cerro Tronador y desde allí se toma la senda que asciende al mirador. Desde allí se puede apreciar al ventisquero Negro y del glaciar Castaño Overa.

19 Cerro Volcánico (recomendado con guía de montaña)
A 1 km de Pampa Linda, por el camino que conduce a Ventisquero Negro se toma el sendero a Sallitillo Las Nalcas, hasta la bifurcación donde se continúa hacia la derecha. Más adelante se llega a otra bifurcación donde se toma la senda de la izquierda que llega a la laguna La Rosada. Se continúa ascendiendo hasta que termina la vegetación boscosa y finalmente por terreno rocoso se llega a la cumbre del cerro Volcánico.

20 Refugio Viejo del Tronador (recomendado con guía de montaña)
A 1 km de Pampa Linda, por el camino que conduce a Ventisquero Negro se toma el sendero a Sallitillo Las Nalcas, hasta la bifurcación donde se continúa hacia la derecha. Más adelante se llega a otra bifurcación que lleva a laguna La Rosada, aquí doblar nuevamente a la derecha hasta el paso Los Vuñloches. Bordoar el mallín Chirno hasta el puesto de carabineros, donde nace la senda al refugio Viejo del Tronador.

21 Colonia Suiza - Pampa Linda
Desde Colonia Suiza en Bariloche, se asciende bordeando el arroyo Goye hasta laguna Negra, la travesía conecta con las lagunas CAB, Cretón, Jujuy y por último Ilón. Descendiendo desde esta última a Pampa Linda.

22 Palotinos (recomendado con guía de montaña)
Desde Bahía López, se bordea el brazo Tristeza del lago Nahuel Huapi y luego se asciende por una senda con una fuerte pendiente hacia la cumbre norte del cerro López. Ese punto se denomina "La Hoya" y desde allí se desciende al refugio López, para luego regresar por el arroyo López a Circuito Chico en Bariloche.

23 Laguna Ilón - Refugio Rocca
Desde la margen sudoeste de la laguna Ilón, tomar la senda que bordea la laguna. En una hora se llega al desvío hacia "La Mirada del Doctor". Desde allí en sentido oeste se faldea el cerro Mar de Piedras hasta un arroyo que allí aparece (esta fuente es única provisión de agua en verano). La senda continúa ascendiendo por el faldeo del cerro Constitución, una vez en el filo se podrá ver el Paso de las Nubes y el refugio Rocca al que se accederá atravesando una serie de mallines de altura y lengas achaparradas.

24 Puerto Blest - Puerto Frías
Desde Puerto Blest el camino escala abruptamente hasta bordear el arroyo Los Clavos. Bordoar el mallín hasta la laguna homónima. Se sube con gran pendiente y se baja hasta la laguna Vadeco. Se continúa por el lomo del cerro, dejando a la laguna Panque a la izquierda. Comienza una abrupta bajada hasta el final del sendero, llegando al camino de ripio que conduce a Puerto Frías cuesta abajo.

25 Lago Los Cantaros / lago Ortiz Basualdo
La picada comienza bordeando el lago Los Cantaros, hasta llegar a La Heladera un imponente paredón de granito. Se continúa pasando por la cascada del arroyo Ortiz Basualdo. Luego de un abrupto ascenso se pasa por un alerzal con tres lagunas. Luego de un segundo ascenso, se llega al lago Ortiz Basualdo.

Seguridad en la montaña / Recomendaciones

Preparando la caminata

- Completar 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.
- Preguntar a quienes conocen sobre las condiciones generales del lugar (tiempo, tipo de senda, 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 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".
- Caminar con precaución, la caída de árboles y ramas es frecuente en zonas boscosas.

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
- Calentador
- Bolsa de nylon (para ropa sucia y basura)
- Radio V.H.F., silvato, espejo

Acampar sin dejar rastros

- Acampar en lugares permitidos.
- No hacer zanjas, son innecesarias.
- Evitar cortar ramas, no tatar los árboles.
- Colocar la carpa a más de 50 m del agua.
- Si hay refugio es preferible a la carpa.
- Usar calentador.
- Regresar con los residuos generados, no quemarlos ni enterrarlos.

Agua siempre limpia

- Ubicar el campamento lejos de los cursos de agua.
- No arrojar basura o materia fecal al agua.
- Para purificar el 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 tapanlo.
- Recordar: colillas de cigarrillos, papel higiénico, pañales, toallas femeninas, no forman parte de la naturaleza.

Estás ingresando a un área agreste, bajo tu propia responsabilidad. Por tu seguridad, evitá riesgos y disfrutá de tu estadía.

Después de tu visita, contanos tu experiencia

Ingresá a www.nahuelhuapi.gov.ar

TU PARQUE TU OPINIÓN



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

- Llamar al 105 / 911.
- No mover innecesariamente al herido.

Si el herido no puede continuar

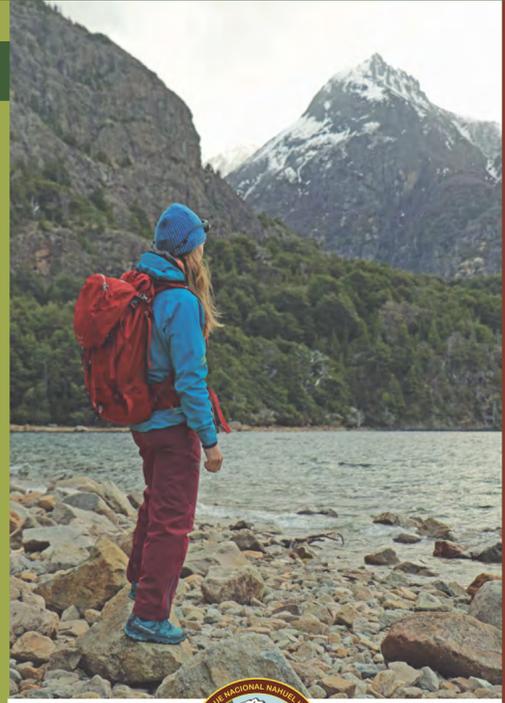
- Buscar un lugar visible, cómodo y reparado.
- Señalizar bien el sitio para que se vea desde lejos.

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.: (0294) 4423111 / 366

Departamento Conservación y Educación Ambiental
División Educación Ambiental - abril 2020

www.nahuelhuapi.gov.ar

REGISTRO DE TREKKING

El Registro de Trekking 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.

Registro Esquí de travesía

Quienes realicen esta actividad sugerimos se registren en el sitio web del Parque.



www.nahuelhuapi.gov.ar

EMERGENCIAS

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

PATO DE LOS TORRENTES

Si lo ves javisanos!

Tu registro colabora con la conservación del Pato de los Torrentes
Av. San Martín 24 - Bariloche
Tel. +54 (0294) 4423111
(interno 18103)

cpozzi@apn.gov.ar



Parque Nacional Nahuel Huapi

Administración de Parques Nacionales

Sendas de Zona Sur



Parque Nacional Nahuel Huapi SENDAS ZONA SUR



- ### SENDAS
- Frey por Gutiérrez**
Duración: 4:30 hs.
● Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Villa Catedral – Refugio Frey**
Duración: 4 hs.
● Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Frey por Filo**
Duración: 4 hs.
● Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Frey – Jakob**
Duración: 6 hs.
● Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Refugio San Martín y Lag. Jakob**
Duración: 5 hs.
● Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Refugio Italia "Laguna Negra"**
Duración: 5 hs.
● Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Jakob-Laguna Negra**
Obligatorio con Guía de Montaña
■ Enero a diciembre
 - Cerro López**
Duración: 4 hs.
● Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Laguna Llum**
Duración: 3 hs.
■ Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Ex Ref. Neumeyer - C° Challhuaco**
Duración: 3 hs.
■ Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Laguna Verde**
● Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Cascada y Laguna Los Césares**
Duración: a Cascada 45 min. y a Laguna 3 hs.
■ Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Laguna Los Césares**
● Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Laguna Azul (Calvú)**
Duración: 4 hs.
■ Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Laguna Ilón**
Duración: 5 hs.
■ Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Refugio Otto Meiling**
Duración: 4:30 hs.
● Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Glaciar Castaño Overa**
Duración: 2 hs.
● Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Paso de las Nubes**
Duración: 2 días
● Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Mirador del Valle**
Duración: 1:30 hs.
● Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Piedra Pérez**
Duración: 2 hs.
■ Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Cerro Volcánico**
Duración: 6 hs.
■ Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Refugio Viejo del Tronador**
Duración: 12 hs.
■ Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Pampa Linda - Colonia Suiza**
Duración: 5 días
■ Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Palotinos**
Duración: 5 hs.
■ Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Lag. Ilón - Ref. Rocca**
Duración: 9 hs.
■ Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Pto. Blest - Pto. Frías**
Duración: 8 hs.
■ Noviembre a abril
■ Mayo a octubre
 - Lag. Los Cantaros / Lag. Ortiz Basualdo**
Duración: 7 hs.
■ Noviembre a abril
■ Mayo a octubre

- ### REFERENCIAS
- Ejido Municipal
 - Camino pavimentado
 - Camino de rípo
 - Limite Internacional
 - Gendarmería Nacional
 - Aduana
 - Guardaparque
 - Cobro de acceso
 - Intendencia PNNH
 - Centro de informes
 - Aeropuerto
 - Terminal de micros
 - Combustible
 - Proveeduría
 - Restaurante / Confitería
 - Refugios
 - Bicisenda
 - Cascada
 - Cabalgata
 - Rafting / Kayak
 - Muelle / puerto
 - Navegación a vela
 - Esquí de fondo
 - Navegación a motor
 - Excursiones lacustres
 - Museo
 - Mirador
 - Hotel/Hostería/Cabaña
 - Picnic
 - Domos
 - Sitio apropiado p/observación de aves
 - Campamento tarifado
Campamento con servicios tarifados
 - Área de acampe libre
Sin servicios.
 - Prohibido el uso de drone en todo el Parque Nacional

La duración del recorrido esta calculada sólo de IDA.

NIVEL DE DIFICULTAD

BAJA	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 MONTANA Y UNA BUENA CONDICION FISICA
MUY ALTA	SE REQUIERE DE MUCHA EXPERIENCIA EN MONTANA, MUY BUENA CONDICION FISICA Y EQUIPAMIENTO ESPECIALIZADO. SE RECOMIENDA IR ACOMPAÑADO POR UN GUÍA DE MONTANA HABILITADO POR LA A.P.N.

Huella Andina

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 Baguilit (Chubut), recorriendo de Norte a Sur la zona cordillerana de la Patagonia Norte. Es el primer sendero de gran recorrido de la Argentina. Para más información sobre estos senderos, requerir folletería en la Intendencia del Parque Nacional Nahuel Huapi.

- ### Sendas Huella Andina
- Tambo de Baez - Ref. Jakob (Gral. San Martín)**
Duración: 6 hs.
● Noviembre - abril
■ Mayo - octubre
 - Ref. Jakob (Gral. San Martín) - Los Césares**
Duración: 10 hs.
■ Noviembre - abril
■ Mayo - octubre
 - Lago Mascarদি - Lago Steffen**
Duración: 8 hs.
● Noviembre - abril
■ Mayo - octubre
 - Lago Steffen - Río Villegas**
Duración: 3 hs.
● Noviembre - abril
■ Mayo - octubre

Único sitio de pernocte permitido: Hotel Puerto Blest. No existe área de acampe habilitada en lago Frías ni en los senderos.