

ENTRENÁ EN ESQUEL



Parque Nacional
Los Alerces



recorré
esquel
en zapatillas



ENTE MIXTO DE TURISMO
CIUDAD DE ESQUEL



CIRCUITOS SUGERIDOS

→| Mapa de Circuitos

Tracks

[Circuito Boulevard Ciruelos](#)

[Circuito Boulevard Vía del Tren](#)

[Circuito la Hoya](#)

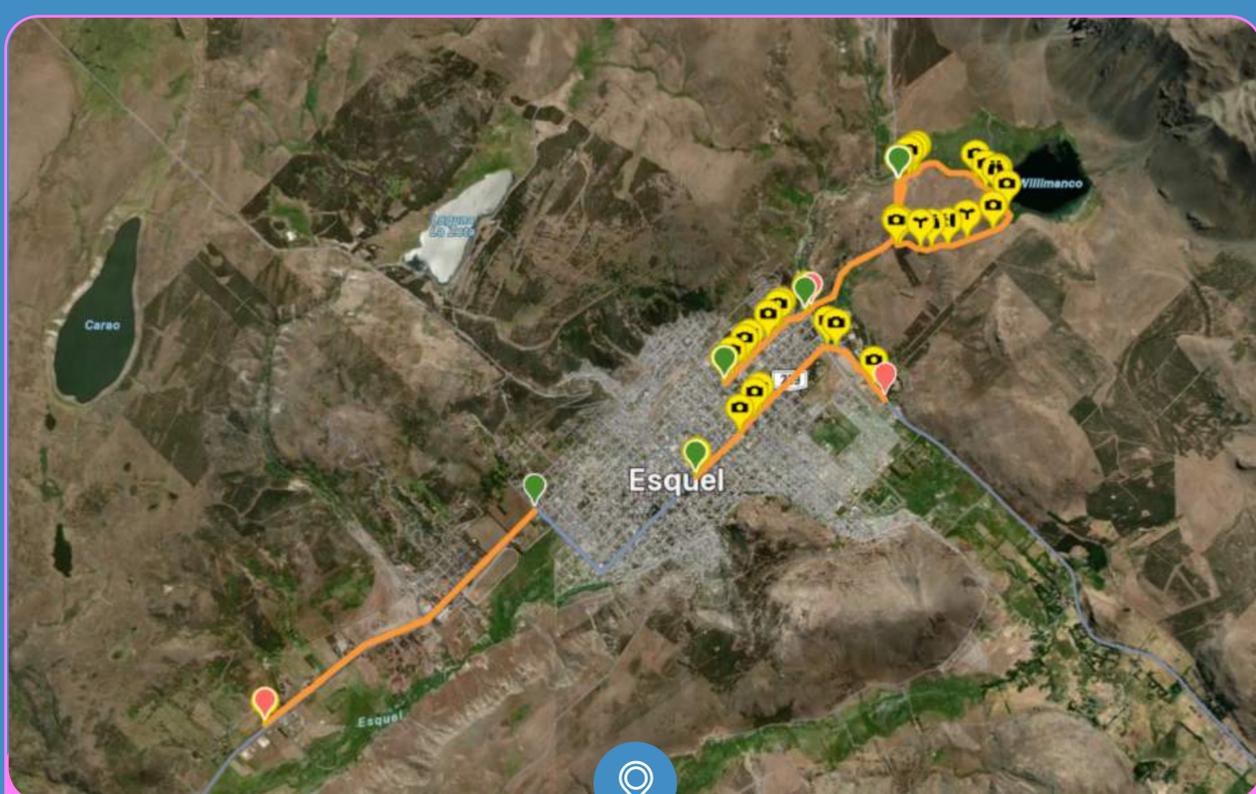
[RNU Laguna La Zeta](#)

[Sendero 3 Arroyos](#)

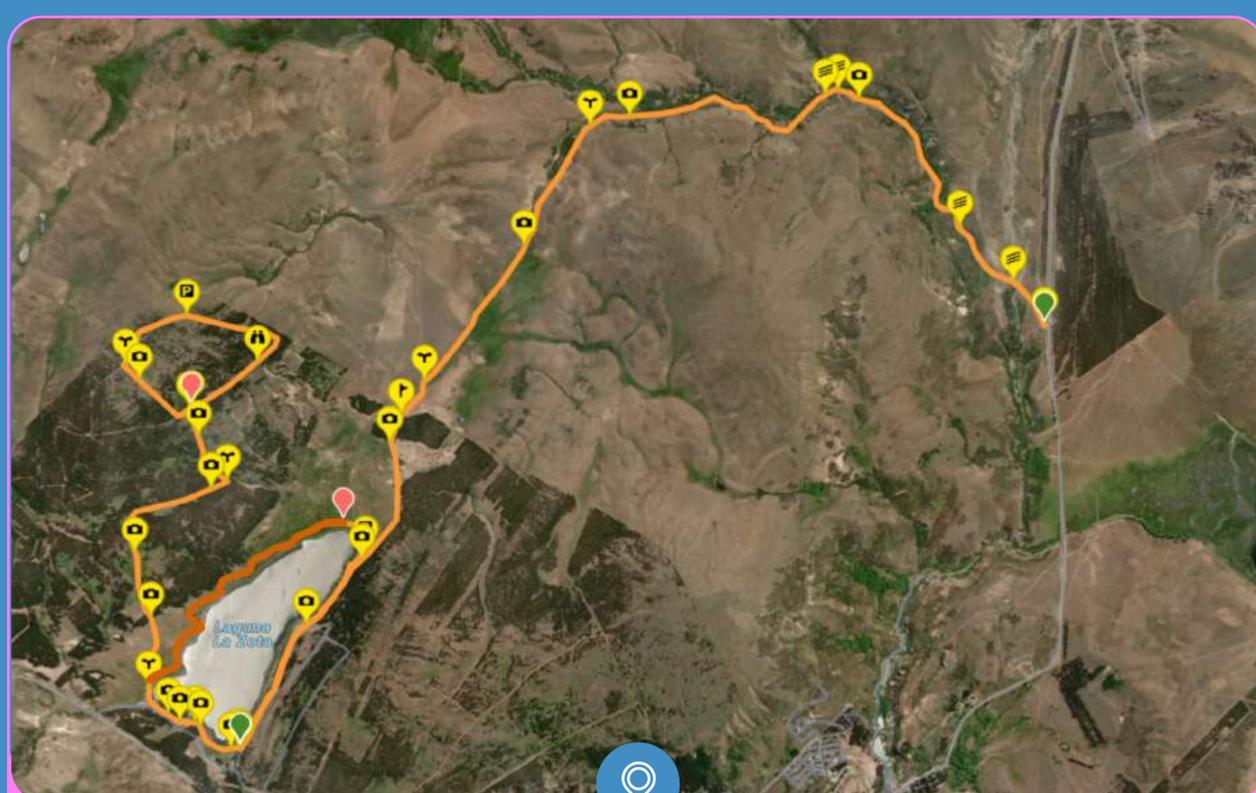
[Bicisenda Circuito Saludable](#)

[Sendero Plaza de Los Cerros](#)

[Circuito Laguna Willmanco](#)



Zona Urbana



Zona RNULZ



Zona PNLA



RUTINA DE 5 DÍAS

para entrenar en Esquel



Eulalio Muñoz

@eulaliomjr

Rutina 1	Circuitos recomendados	Rutina para quienes quieren iniciarse en la actividad o correr en un ambiente diferente
Día 1	Boulevard Ciruelos	Es un recorrido que te lleva por uno de los boulevares dentro de la ciudad. Distancia 3 km. De ida. Desnivel: 28 msnm.
Día 2	Boulevard vía del tren- Laguna Willmanco	Es un recorrido que parte en la ciudad y te lleva a un imponente paisaje de montaña y laguna. Es la unión de tres circuitos. Distancia 6.5 k de ida. Denivel: 60 msn. Circuito Boulevard Vía del Tren: Es un recorrido sobre terreno firme de dificultad baja. Distancia 1.30 km de ida. Desnivel 21 msnm. Circuito a La Hoya: Es un recorrido sobre terreno firme de dificultad moderada, presenta desniveles. Distancia 1.5 km de ida. Desnivel 60 msnm. Circuito Laguna Willmanco: Es un recorrido sobre terreno blando que por momentos se bordea una laguna con un imponente paisaje con vista a la ciudad. Distancia 3.8 km de ida. Desnivel 62 msnm.
Día 3	RNU Laguna La Zeta	Distancia 6 km. Desnivel 10 msnm. Es un recorrido sobre terreno blando de dificultad media, bordeando una laguna en un imponente paisaje.
Día 4	Sendero 3 arroyos	Es un recorrido sobre terreno blando, con imponentes paisajes de montañas, arroyos y laguna. Distancias 12 km ida. Conectable con el Circuito a La Hoya.
Día 5	PN Los Alerces	Punto de inicio: Estacionamiento de La Portada Centro del PN Los Alerces por ruta 71 hacia el Lago Futalaufquen. Punto de inicio: Estacionamiento de la Playa La Usina del Lago Futalaufquen con opciones de hacer el recorrido hacia Pto Limonao por camino de tierra o hacia Portada Norte o Centro del Parque Nacional Los Alerces por ruta. Elegí tu punto de inicio y planificá la distancia Distancia sugerida para los recorridos: 10 km ida. Desnivel 10 msnm. *Tené en cuenta que si tu grupo son más de 10, debes pedir autorización al PN Los Alerces*

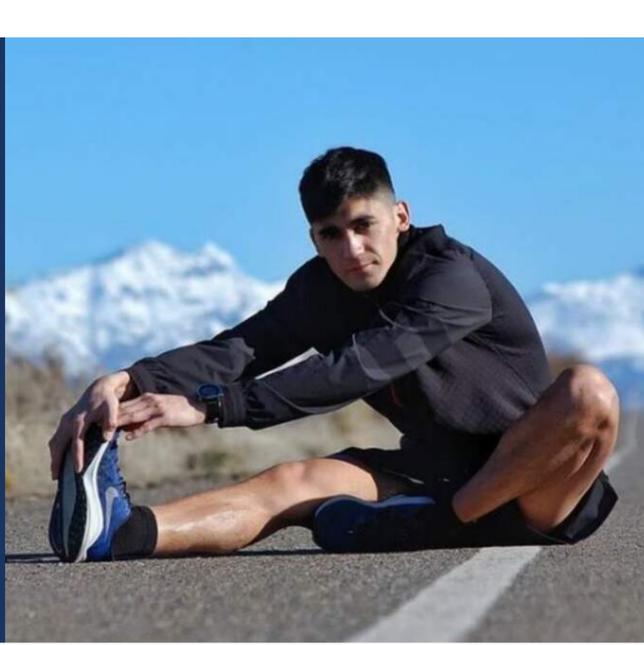
Esquel te ofrece más opciones si querés seguir entrenando o reemplazar algunos de los circuitos recomendados

Otros circuitos	Circuitos recomendados	Descripción
Bicisenda Circuito Saludable Esquel- Trevelin	Circuito sobre terreno firme. Bicisenda C 3.89 km de ida. Dificultad fácil a media.	
Pista de Atletismo	Pista de asfalto dentro de la ciudad con iluminación artificial. Completa 12 días, donde el trabajo en pista supere más del 50% del entrenamiento de ese día.	
Sendero Plaza de los Cerros	Circuito sobre terreno blando en una Reserva Natural Urbana. Distancia 5.43 km de ida. Desnivel 198 msnm.	

RUTINA DE 21 DÍAS

para entrenar en Esquel

Rutina para aquellos que quieran preparar una carrera profesional



Rutina 2	21 días. Si preparas 21 k
Datos orientativos y tips.	Completa 30 km diarios entre trabajos en pista y fondo. Todos los días Pista Esquel ofrece una pista de acceso público iluminada. Realiza tu series o pasadas como más cómodo te resulte. Completa 12 días de trabajo y que supere más del 50% del entrenamiento de ese día. Podes hacer los turnos que necesites 1, 2 y hasta 3 por día. Solicitá tu seguro a un costo accesible.
Pista de atletismo 400 mts. Horario de apertura de la Pista: de 9 am a 10 pm.	Fondo Optá por elegir alguno de los circuitos de la rutina de 5 días 1 sólo turno de Fondo. Sugerimos el Circuito Bicisenda Saludable Esquel - Trevelin.
Domingos	

SEGUÍ TU PLAN EN ESQUEL

Adaptalo a lo que necesites

TIPS RUNNERS

Equipamiento

Zapatillas

Campera rompe vientos

Botella de hidratación,
chaleco, etc.

Ropa refractaria o de colores
llamativos

Periodo sugerido:
Noviembre a marzo temporada
de verano.

Resto del año las temperaturas
bajan: ajustá tu plan según clima
y terreno.

Horario: diurno

DATOS ÚTILES

Pista de Atletismo-
Subsecretaría de Deportes

Ubicación:
Av. Alvear 2203
Contacto: 2945 455211/1933/2522

Subsecretaría de Turismo
Ubicación: Av Alvear y Sarmiento
Contacto: 2945 451927/5652/3145
WP: +54 9 2945 529616

Departamento de Uso Público
del PNLA
Para grupos de más de 10 personas.
Solicitar autorización en el siguiente
contacto.
Contacto: +54 9 2945 54-8973

Emergencias
100 bomberos
102 Policía
107 Hospital
105 Ambiente