

# 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](#)

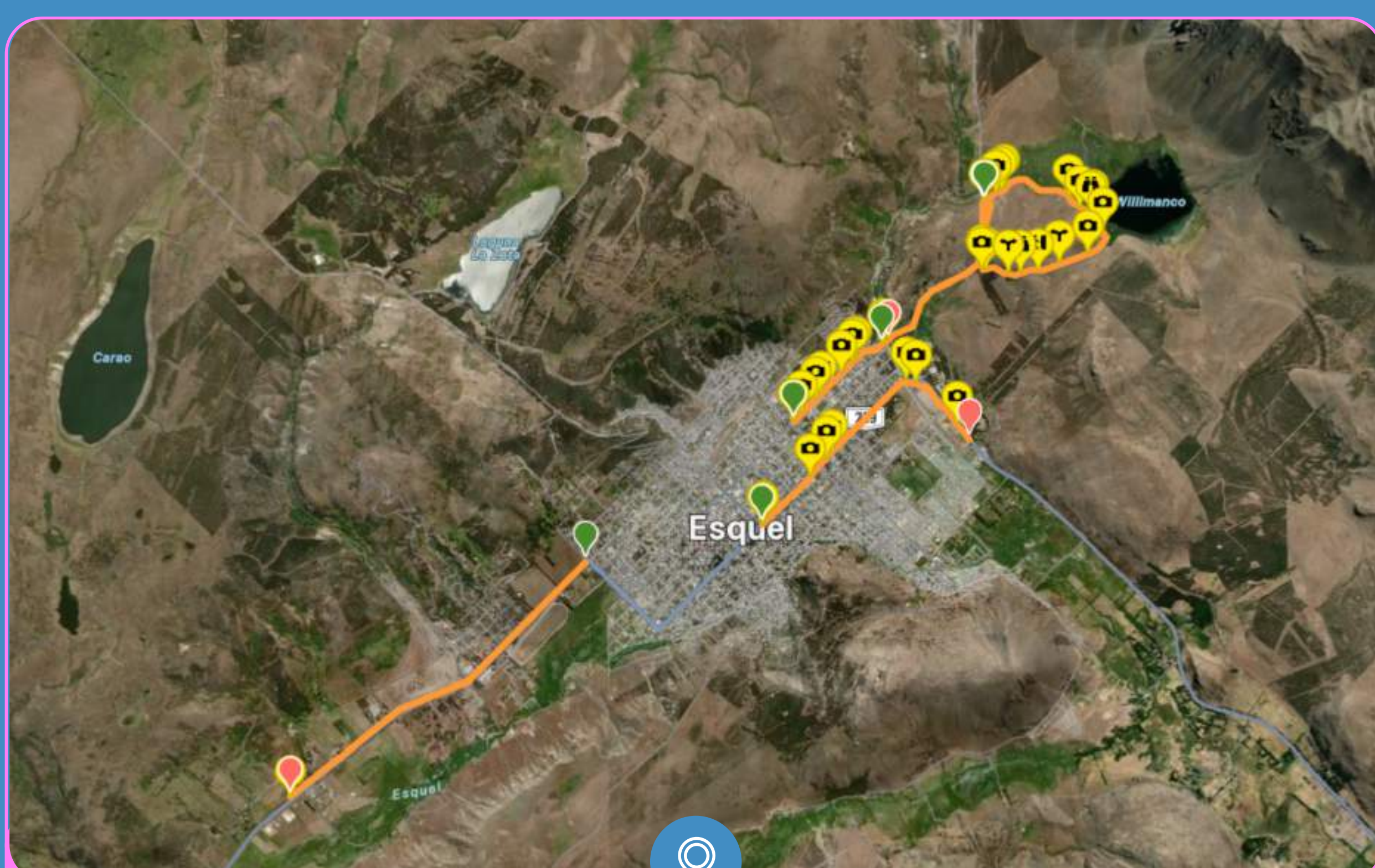
[RNU Laguna La Zeta](#)

[Sendero 3 Arroyos](#)

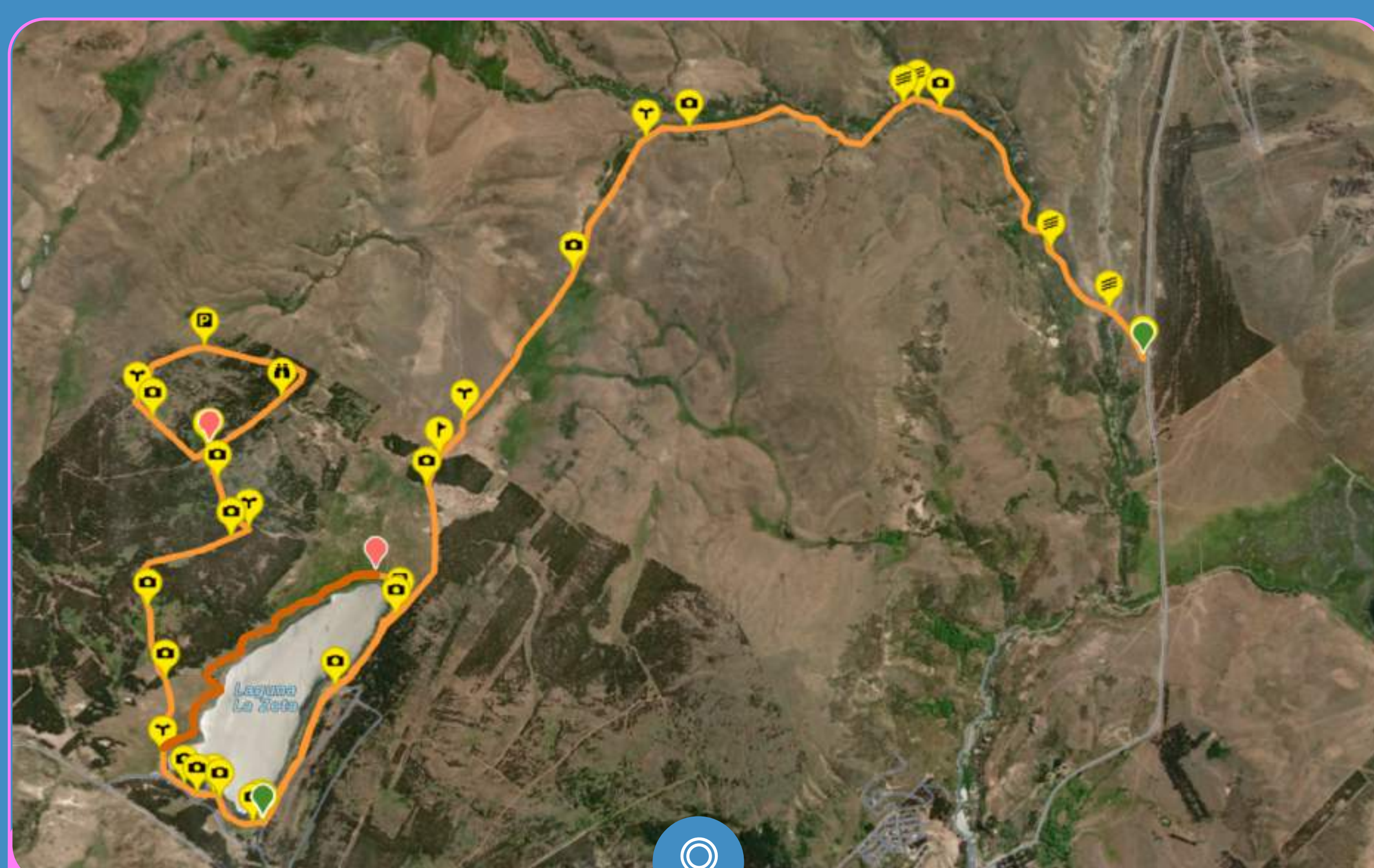
[Bicisenda Circuito Saludable](#)

[Sendero Plaza de Los Cerros](#)

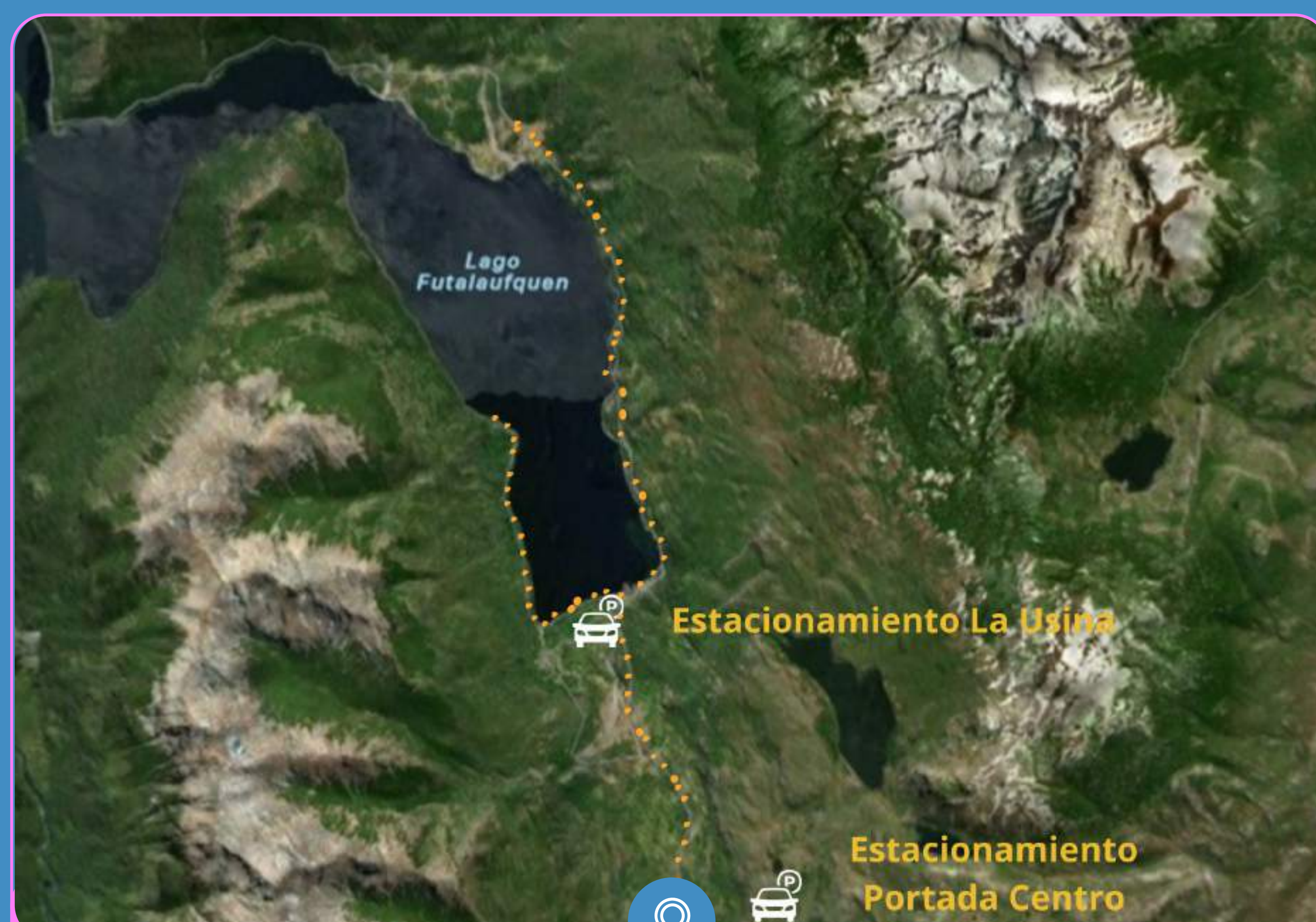
[Circuito Laguna Willmanco](#)



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.  <b>Circuito Boulevard Vía del Tren:</b> Es un recorrido sobre terreno firme de dificultad baja.  Distancia 1.30 km de ida. Desnivel 21 msnm.  <b>Circuito a La Hoya:</b> Es un recorrido sobre terreno firme de dificultad moderada, presenta desniveles.  Distancia 1.5 km de ida. Desnivel 60 msnm.  <b>Circuito Laguna Willmanco:</b> 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*

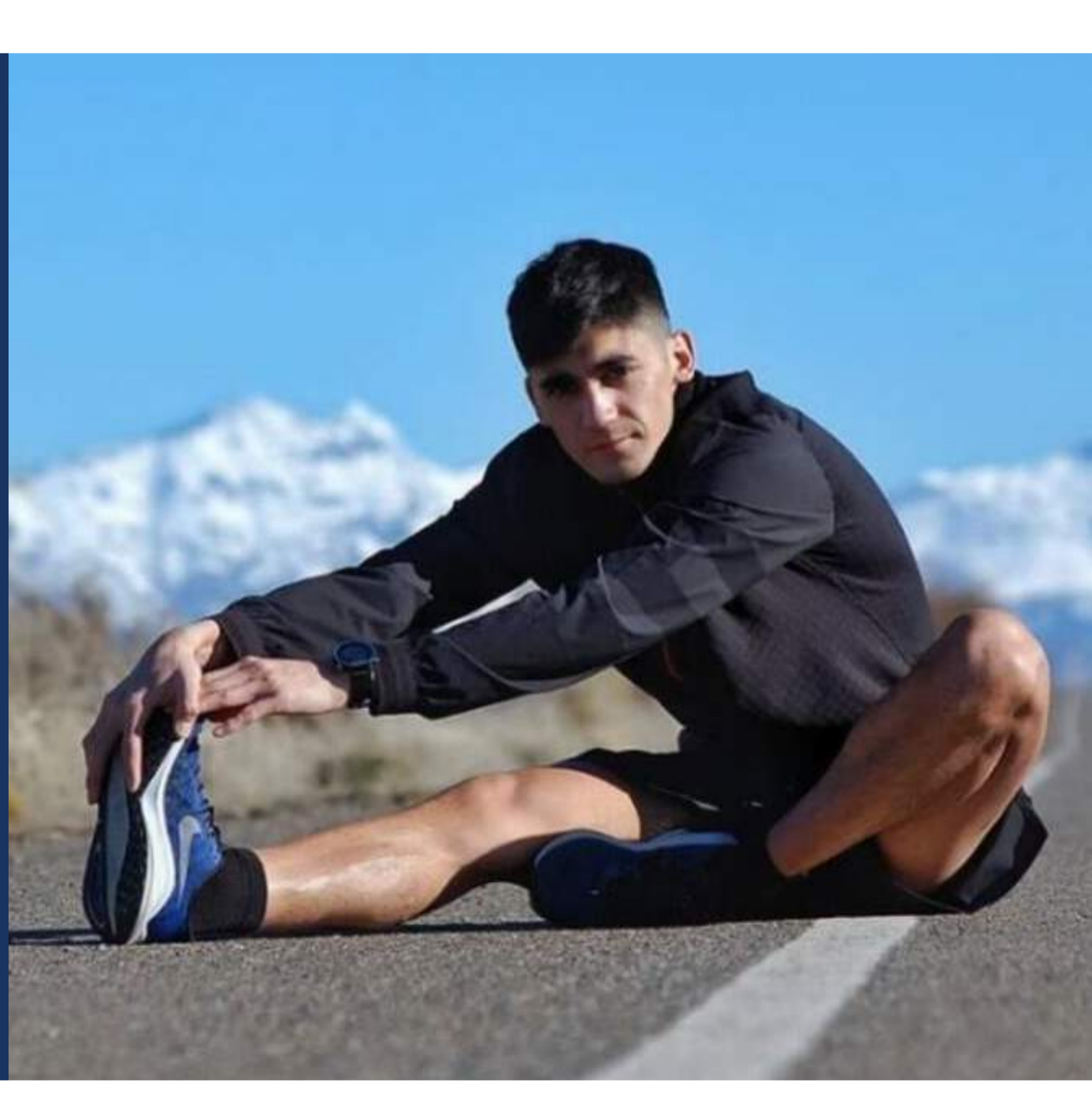
Esquel te ofrece más opciones si querés seguir entrenando o reemplazar algunos de los circuitos recomendados

Otros circuitos		
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