

Guía experiencias *Deportes*



Consejos

para un turismo responsable

1. **Infórmate.**
2. **Contribuye con la economía local.**
3. **Cuida el agua.**
4. **Cuida la energía.**
5. **Respetar las comunidades locales, sus costumbres y su patrimonio.**
6. **Elige alojamientos sostenibles.**
7. **Evita plásticos de un solo uso.**
8. **Respetar la naturaleza.**
9. **Minimiza los residuos.**
10. **Viaja tranquilo, ¡viaja feliz!**



Región de
O'Higgins
Lo natural es venir



Conoce los deportes aventura de la región de O'Higgins



Ven a disfrutar de las bondades naturales de la costa y de un entorno ideal para practicar deportes y actividad física al aire libre, teniendo como escenario privilegiado la diversidad de nuestros paisajes, que van desde la cordillera al mar, y por supuesto acompañado de la calidez de nuestra gente.

Aquí, podrás comprobar la calidad de las aguas en las playas de Pichilemu y Navidad y en las cercanías del Lago Rapel, que año a año reciben visitantes para vivir la aventura del surf, kitesurf, windsurf, stand up paddle, pesca

deportiva y otras actividades acuáticas. Además, existen escuelas y tutores que te ayudarán a vivir estas experiencias, independiente de tu edad o nivel.

Escalada, montañismo, ciclismo y senderismo, son otros de los deportes que podrás practicar en la región de O'Higgins. En los valles de Colchagua y Cachapoal encontrarás espacios preparados para recibir a quienes gustan de estas actividades y, en Alto Colchagua, te espera una aventura inolvidable en las cuevas de hielo del Glaciar Universidad.

Experiencias

Cordillera

Escalada

Trekking

Ski de nieve

Pesca con mosca

Senderismo

Caminata sobre hielo

Mountainbike

Canyoning

Cabalgatas

Valle

Trekking

Senderismo

Arborismo

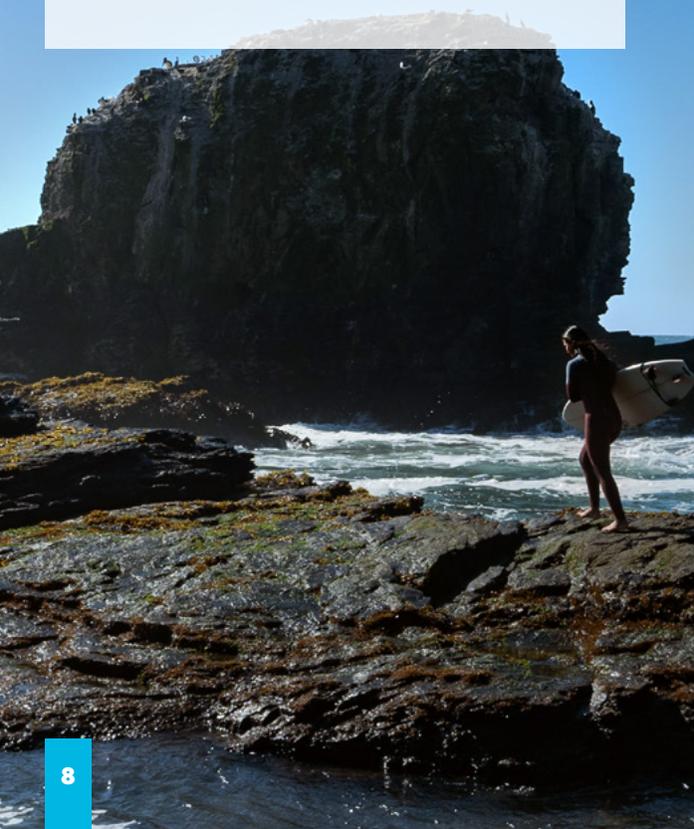
Cicloturismo

Automovilismo

Experiencias

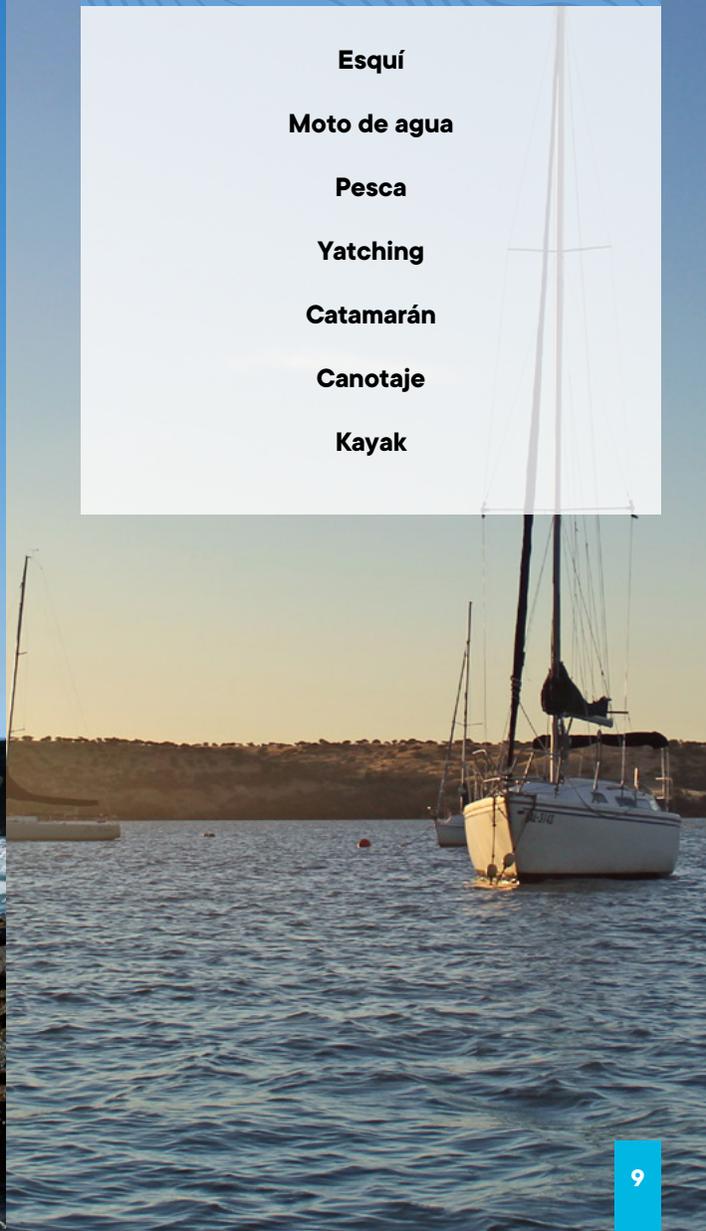
Costa

- Surf**
- Kitesurf**
- Windsurf**
- Stand up paddle**
- Kayak**
- Desplazamiento sobre olas**



Lago Rapel

- Esquí**
- Moto de agua**
- Pesca**
- Yatching**
- Catamarán**
- Canotaje**
- Kayak**



Recorre O'Higgins



Caminata sobre hielo

Alto Colchagua

Caminar entre hielos y glaciares te llevará a un universo de nuevas sensaciones. Con paso firme y seguro, sentirás como el corazón se te aprieta ante la inmensidad del Glaciar Universidad.

Indumentaria

Cranpones, zapatos de nieve, bastones, ropa apta para nieve.

Duración

Día completo.

Condiciones de realización

Según estado del camino.

Quienes pueden realizar la actividad

Actividad apta para público que cuente con buena condición física.

Canyoning

Alto Colchagua

Desciende los cañones cordilleranos, entre ríos, cascadas y una diversa vegetación. Aquí encontrarás empresas de turismo aventura que te brindarán las condiciones de seguridad necesarias para la práctica de este deporte.

Indumentaria

Traje de neopreno, casco, elementos de escalada (implementos entregados por tour operador).

Duración

Día completo.

Condiciones de realización

Es recomendable hacerlo durante temporada de primavera y verano.

Quienes pueden realizar la actividad

Actividad apta para público que cuente con buena condición física.

Recorre O'Higgins

Windsurf

Navidad

Vive la adrenalina de este deporte náutico a vela sobre las olas de las playas de Matanzas, Puertecillo, La Vega de Pupuya o Las Brisas.

Indumentaria Traje de neopreno, tabla, correa de seguridad, bloqueador.

Duración Medio día.

Condiciones de realización Todo el año (sujeto a marea y condiciones meteorológicas).

Se requiere saber nadar.

Quienes pueden realizar la actividad Actividad apta para público.

Clases de surf/ Práctica de surf

Pichilemu

Pichilemu es la capital del surf en Chile y, como tal, cuenta con todo lo necesario para que tu experiencia con este deporte sea inolvidable. Esto incluye escuelas y tutores para todos los niveles y edades, para clases individuales y grupales.

Indumentaria Traje de neopreno, tabla, correa de seguridad, bloqueador.

Duración 2 horas.

Condiciones de realización Todo el año (sujeto a marea y condiciones meteorológicas).

Se requiere saber nadar.

Quienes pueden realizar la actividad Actividad apta para todo público (recomendable para mayores de 3 años).

Recorre O'Higgins

Trekking en Valles

Región de O'Higgins

Aquí te esperan excelentes rutas para realizar senderismo de baja, media y alta complejidad en medio de paisajes de rica biodiversidad, como el Santuario Alto Huemul y Sierras de Bellavista.

Indumentaria

Ropa cómoda y zapatillas. Se recomienda usar gorra y llevar botella de agua.

Duración

Día completo.

Condiciones de realización

Todo el año.

Quienes pueden realizar la actividad

Actividad apta para público.

Paseos en bicicleta por viñas

Región de O'Higgins

Algunas viñas de la región cuentan con la opción de recorrerlas en bicicleta, mezclando la degustación de vinos y deportes.

Indumentaria

Ropa cómoda y zapatillas. Se recomienda usar gorra y llevar botella de agua.

Duración

Medio día.

Condiciones de realización

Todo el año.

Quienes pueden realizar la actividad

Actividad apta para público.



Región de **O'Higgins**

Lo natural es venir

Dirección Regional de Turismo

Germán Riesco 277, edificio Torre de Flores,
oficina 11, Rancagua.

Oficina de Información Turística

Germán Riesco 350, Rancagua.

Oficina Provincial Cardenal Caro

Avenida Costanera 078, Pichilemu.

Correo electrónico

turismoatiende@sernatur.cl

Conoce más en
chileestuyo.cl



*Visita nuestras
redes sociales*

