

GUIA DE VESTIMENTA – ITINERARIO DETALLADO

PICO DE ORIZABA CUMBRE



PICO DE ORIZABA

CUMBRE

GUIA DE VESTIMENTA

Para realizar actividades de montaña es de mucha importancia tener una vestimenta adecuada que nos proteja de temperaturas bajas, lluvia y/o nieve y que mantenga nuestro cuerpo seco. La teoria de las 3 capas es una combinacion de prendas de ropa que protegeran a nuestro cuerpo de las inclemencias climaticas y de nuestro propio sudor.

ARRIBA

PRIMERA CAPA	Capa que se encuentra en contacto con la piel. Debe de alejar el sudor de la piel para evitar que la humedad enfríe nuestro cuerpo. Playeras de fibras sinteticas deportivas estilo Dry-Fit o un equivalente (No algodón pues retiene agua).
SEGUNDA CAPA	Capa de en medio. Debe de retener el calor que genera nuestro cuerpo. Sudadera o fleece que nos mantenga abrigados, pero con movilidad, es preferible que sea de lana o fibras sintéticas estilo Polartec o similar.
TERCERA CAPA	Capa exterior. Debe de protegernos del viento o la lluvia. Chamarra o rompevientos de preferencia impermeable.

ABAJO

La parte de abajo es muy similar a la de arriba, aunque se elimina la segunda capa o se junta con la tercera ya que se tiene que priorizar la movilidad. Utilizando como primera capa una malla sintetica y de segunda/tercera capa pantalones de hiking o treking que podras suplirlos en su defecro con un pantalón o pants deportivo de fibras sinteticas (No mezclilla).

PICO DE ORIZABA

CUMBRE

GUIA DE VESTIMENTA

MANOS Y CABEZA

Es importante proteger las manos y la cabeza de las bajas temperaturas para mantener el calor corporal, por lo que es indispensable llevar guantes*, gorro y un buff, bandana o tubular* para proteger la boca y nariz del aire frio.

PIES

Tambien es necesario llevar uno o dos pares de calcetas, altas y gruesas de lana o similar y botas rigidas de suela gruesa*, que cubran el tobillo y que sean resistentes al agua o impermeables. (Si tus botas son nuevas procura utilizarlas en algunas salidas previas al reto para que se aflojen y o te lastimen durante el ascenso).

ACCESORIOS

*Lampara frontal con resorte para la cabeza	Sleeping bag	*Gafas de sol con filtro UV	*Botella de agua rellenable o termo
*Mochila 20-40 litros	Colchoneta (Sleeping pad)	Bloqueador solar	Snacks extras

Todos los articulos señalizados con un asterisco (*) son estrictamente necesarios, de no llevarlo podrá ser razón para no continuar con el ascenso

PICO DE ORIZABA

CUMBRE

ITINERARIO DETALLADO – DIA 1

Llegada al Reugio de Piedra Grande, montaje de campamento, caminata de aclimatación.

9:00 a.m. Salida de puntos de partida.

11:30 a.m. Llegada a Tlachichuca Puebla (último punto de reunión)

Tendremos una pequeña platica de presentación con todo el equipo y se darán las indicaciones acerca del itinerario a seguir.

11:45 a.m. Transporte en camionetas 4x4 hasta el refugio de Piedra Grande.

. Cambiaremos de vehículos y será un trayecto de alrededor de 2 horas en camionetas 4x4 en medio de caminos y veredas arboladas que nos irán adentrando a la inmensidad de la montaña.

2:00 p.m. Llegada al sitio de Acampada y montaje de campamento.

Instalaremos nuestro campamento (Aproximadamente a 4,250 msnm) con ayuda de los guías y tendremos un tiempo de descanso para convivir con el grupo mientras se preparan los alimentos.

2:30 p.m. Comida.

Disfrutaremos de una deliciosa comida pensada en las necesidades de la actividad física que nos espera. COMIDA: Pasta en salsa italiana con champiñones , pollo a la plancha y ensalada mixta.

4:00 p.m. Entrega de equipo de alta montaña, caminata de aclimatación y pruebas de uso del equipo.

Tendremos una plática sobre el itinerario, la ruta a seguir el día siguiente y las medidas de seguridad en la montaña, después realizaremos una caminata de aclimatación cerca del campamento tomándonos el tiempo necesario para conocer y ajustar el equipo correctamente.

5:00 p.m. Regreso a campamento, preparación de mochila de ataque y entrega de lunch de montaña.

Dejaremos lista nuestra mochila con todo lo necesario para hacer el ascenso al día siguiente y nos prepararemos para ir a descansar. LUNCH DE MONTAÑA: fruta, fruta seca ,chocolates, semillas, barras de cereal, y bebida isotónica.

6:00 p.m. Cena y tiempo para dormir.

Ultima actividad para cerrar el día y dormir temprano. CENA: Brioche preparado, pan dulce, café y té.

PICO DE ORIZABA

CUMBRE

ITINERARIO DETALLADO – DIA 2

Ascenso, cumbre y regreso.

12:30 a.m. Despertar y alistarse

Dispondremos de 30 minutos para prepararnos y arrancar la aventura que durara un promedio de 12 horas de ida y vuelta

1:00 a.m. Comienzo de ascenso.

Caminaremos durante 3 - 4 horas aproximadamente partiendo del refugio de Piedra Grande pasando por el llamado “laberinto” hasta llegara la base del glaciar de Jamapa.

4:00 a.m. Base del Glaciar de Jamapa.

Un poco antes de la base del Glaciar de Jamapa haremos una pequeña reunión, se revisará el estado de los participantes, se alistará el equipo técnico necesario y nos alistaremos para la parte más emocionante y exigente del trayecto.

8:00 a.m. Llegada a la cumbre.

Aquí nos daremos cuenta de que todo el esfuerzo ha valido la pena, estar en el punto más alto de México con la vista de un majestuoso cráter, paisajes increíbles que podremos ver desde la cima a más de 5630 msnm así como la sensación de estar ahí es algo que no se puede describir.

9:00 a.m. Hora límite para hacer cumbre y comenzar descenso.

Sin importar en donde nos encontremos al llegar la hora límite por seguridad comenzaremos el descenso. Regresaremos por el mismo camino por el que llegamos en una caminata de aproximadamente de 4 horas

1:00 p.m. Llegada a campamento y desmontaje.

Empacaremos todo con ayuda de los guías y estaremos listos pararegresar.

4:00 p.m. Llegada a Tlachichuca y comida

Después de dos horas de camino en vehiculos 4x4 llegaremos a Tlachichuca, nos esperara una merecida y rica comida, nos alistaremos y emprendaremos el camino hacia los puntos de partida..

5:00 p.m. Salida a puntos de partida