

GUIA DE VESTIMENTA – ITINERARIO DETALLADO

IZTACCÍHUATL CUMBRE



IZTACCÍHUATL 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).

IZTACCÍHUATL CUMBRE

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 frío.

PIES

También es necesario llevar uno o dos pares de calcetas, altas y gruesas de lana o similar y botas rígidas 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

Además de la vestimenta existen algunos artículos de suma importancia que tienes que llevar.

*Lámpara 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	*Bastones de senderismo (Trekking poles)

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

IZTACCÍHUATL CUMBRE

ITINERARIO DETALLADO – DIA 1

Llegada al Parque Nacional Izta-Popo, montaje de campamento, caminata de aclimatación.

9:00 a.m. Salida de primer punto de partida.

11:30 a.m. Llegada al Parque Nacional Izta-Popo (Paso de Cortes), hacemos el registro y tramitamos los permisos de acceso al Parque (previa reservación)

Llegamos a las oficinas de la CONANP (Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas) donde tendremos una pequeña explicación sobre el parque Nacional y nuestra ruta a seguir, tomamos la tradicional foto de inicio de la aventura con una vista espectacular del Volcán Popocatepetl a nuestras espaldas y continuaremos nuestro camino hasta la zona donde acamparemos.

12:30 p.m. Llegada al sitio de Acampada (La Joya) y montaje de campamento.

Instalaremos nuestro campamento (Aproximadamente a 3,900 msnm) con ayuda de los guías y tendremos un tiempo de descanso para convivir con el grupo mientras se preparan los alimentos.

2:00 p.m. Comida.

Disfrutaremos de una comida pensada en las necesidades de la actividad física que nos espera. COMIDA: Pasta al Pesto, 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 platica 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: Cuernito preparado, pan dulce, café y té.

IZTACCÍHUATL CUMBRE

ITINERARIO DETALLADO – DIA 2

Ascenso, cumbre y regreso.

12:30 am Despertar y alistarse.

Dispondremos de 30 minutos para prepararnos y arrancar la aventura que durara un promedio de 12-15 horas de ida y vuelta.

1:00 am Comienzo de ascenso.

Caminaremos durante 3 a 4 horas aproximadamente por "la ruta de los portillos" realizando pequeños descansos hasta llegar al refugio de los 100 que se encuentra a 4780 msnm aproximadamente.

4:00 am Refugio de los 100.

Al llegar al refugio haremos una pequeña junta para saber el estado de cada uno de los integrantes del grupo y si las condiciones climáticas lo permiten continuaremos nuestro ascenso con el objetivo de llegar a la cumbre.

9:00 am Llegada a la cumbre.

Aquí nos daremos cuenta de que todo el esfuerzo a valido la pena completamente, estar en la cima de una de las montañas mas altas de México rodeado por nieve y glaciares es algo increíble, los paisajes que podremos ver desde la cima a mas de 5200 msnm así como la sensación de estar ahí es algo que no se puede describir.

11:00 am Hora limite para hacer cumbre y comenzar descenso.

Sin importar en donde nos encontremos al llegar la hora limite por seguridad comenzaremos el descenso. Regresaremos por el mismo camino por el que llegamos en una caminata de aproximadamente de 5 horas

4:00 pm Llegada a campamento y desmontaje.

Tendremos tiempo para descansar y disfrutar de los puestos de comida local (No incluido). Empacaremos todo con ayuda de los guías y estaremos listos para regresar.

5:00 pm Salida de Parque Nacional Izta-Popo

8:30 pm Llegada a primer punto de partida.