



Ascenderemos desde la joya hacia la cumbre del volcán Iztaccíhuatl a 5262 msnm, en un reto espectacular, con vistas simplemente únicas en México.
¡¡Desafíos que transforman vidas¡¡

Incluye:

- Transporte CDMX ida y regreso.
- Equipo super completo y homologado de Alta Montaña.
- Seguro accidentes personales.
- Peajes y accesos.
- Mayores tiempos de aclimatación
- Clínica Practica de manejo de equipo y seguridad en la montaña.
- Grupos Reducidos y atención específica a tus necesidades.
- Servicio de renta de ropa y calzado especializada
- Cena del Sábado, alimentación especial para la actividad.
- Fotos digitales.
- Incluye certificado internacional a solicitud del participante **ICAN Discovery Mountaineering.**
- Sobre todo recibe un trato cálido y genuino,

Para tu seguridad contamos con guías certificados Internacionalmente, radios de dos vías, botiquín, Equipo de seguridad y GPS.

Consideraciones:

- Adultos con o sin experiencia en Alta montaña.
- Cupo limitado (15 personas).
- No incluye otros alimentos no especificados.
- Regreso: Domingo 20:00 hrs.

Indispensable:

- Buena salud y condición física media o mejor.

RNT 32151210001

www.diversionenmontana.com.mx

info@diversionenmontana.com.mx

Cel. Gladys Aguirre 55 32438930

Cel. Edgar Carrasco 55 13408708

Afiliados y certificados internacionalmente a ICAN, SDI, IMBA.



- Ropa y calzado especializado de Alta montaña (si no tienes te rentamos)
- Bebida isotónica y/o agua suficiente, snacks energéticos.
- Permiso por escrito (del padre o tutor) si eres menor de 18 años.

Puntos de reunión:

- 4:30 am. Plaza Izcalli Aurrera (autopista).
- 5:00 am. Manzana de Roma (Rodeo Santa Fe).
- Si te ubicas al sur avísanos para pto. de reunión, salida autopista Puebla.
- Te pedimos llegar 5 minutos antes con toda puntualidad.

OBSERVACIONES:

- LA ACTIVIDAD UNICAMENTE SE HACE EN LA MEJOR TEMPORADA DEL AÑO, EN CASO DE MAL CLIMA O CLIMA EXTREMO (LLUVIA, TORMENTA, OLA DE CALOR, DE FRIO, ETC.) SE SUSPENDERÁ LA SALIDA, SE APLICARÁN LOS CRITERIOS DEL CONTRATO DE PRESTACION DE SERVICIOS.
- **EQUIPO DE ALTA MONTAÑA:**
- INDIVIDUAL: BASTONES DE TREKKING, PIOLET, CRAMPONES, LENTES O GOGGLES DE GLACIAR, ARNES T. C, CORDINOS, MOSQUETONES TIPO B O H, DESCENSOR OCHO, CALZADO DE MONTAÑA, ROPA DE MONTAÑA 3 CAPAS, RACIONES DE MARCHA, AGUA POTABLE INDIVIDUAL, BACK PACK, SILBATO.
- COLECTIVO: TORNILLOS DE HIELO, ASCENSOR MECANICO, MOSQUETONES, CASCO , CUERDAS DINAMICAS DE CORDADA, POLEAS, EQUIPO DE RADIOCOMUNICACION, MANTAS TERMICAS, BOTIQUIN DE PRIMEROS AUXILIOS, MAILLONES, ANILLAS, GPS CON MAPAS Y RUTAS CARGADAS.

Programa Para encumbrar El Iztaccíhuatl a 5262 msnm

Diversión en Montaña quiere compartir contigo una aventura más, "CUMBRE IZTACCIHUATL ". El objetivo principal de este programa es llegar a la cumbre del volcán con seguridad, confianza, convivencia y prudencia. Siempre disfrutando de la naturaleza sin correr riesgos innecesarios.

Es importante mencionar que es indispensable que todos aquellos que integren el proyecto, tengan buena salud cuando la expedición empiece. Sin embargo la actitud, esfuerzo y empeño que le pongamos será nuestra principal herramienta. Para ello es importante desarrollar vitalidad, hacer ejercicio, hidratarnos bien y tener una alimentación adecuada.

RNT 32151210001

www.diversionenmontana.com.mx

info@diversionenmontana.com.mx

Cel. Gladys Aguirre 55 32438930

Cel. Edgar Carrasco 55 13408708

Afiliados y certificados internacionalmente a ICAN, SDI, IMBA.



El proyecto busca aclimatar nuestro cuerpo a la altura y gravedad, aprender a caminar en el terreno montañoso y desarrollar habilidades para desplazarnos en hielo y glaciares, así como conocer y saber utilizar el equipo de forma adecuada.

Itinerario

-Primer Punto de reunión Aurrera Izcalli 5:30 am

<https://goo.gl/maps/T9kHhuprYoP2>

- Segundo Punto Manzana de Roma 6:00 am

<https://goo.gl/maps/6NcUvoYQFUz>

- Cuarto Punto Metro Viaducto dirección taxqueña 6:30 am

<https://goo.gl/maps/qe9eB2acu6E2>

-Metro Puebla 6:50 am

<https://goo.gl/maps/bpjM9RJNvf12>

- Sábado

Parada Desayuno, Baño y Oxxo 8:00 am

Registro Pasó de Cortes 9:00 am

Llegada al Campamento la Joya 10:00

-Platica de instrucciones

-Asignación de equipos

(ajuste de crampones)

-Clínica de crampones y Piolet)

-poner campamento.

11:30 am Caminata de Aclimatación

RNT 32151210001

www.diversionenmontana.com.mx

info@diversionenmontana.com.mx

Cel. Gladys Aguirre 55 32438930

Cel. Edgar Carrasco 55 13408708

Afiliados y certificados internacionalmente a ICAN, SDI, IMBA.



NOTA: Todo el equipo que se te asigne deberás ser ordenado y cuidado ya que de la misma forma debe ser entregado, cualquier daño o perdida deberá ser recuperado con el costo del mismo equipo.

-COMIDA ENERGÉTICA 1:30pm (solo lleva tu bebida para tu comida y tu snack sugeridos más adelante.(comida por cuenta de DM)

- DEJAR PREPARADA MOCHILA DE ATAQUE QUE LES ASIGNAREMOS CON 2 o 3 litros de agua (es el promedio de agua que se sube) barras energéticas y lunch, crampones, piolets, pilas AA (llevar un repuesto) lentes UV, bloqueador.

- HORA DE DORMIR Y DESCANSAR 2:30 pm

- EN CASO DE QUE NO CUENTES CON

ROPA NOSOTROS TENEMOS

SERVICIO DE RENTA DE PANTALONES , CHAMARRAS, GUANTES, GORROS Y BOTAS PARA LA MONTAÑA.

-Hora de levantarse para el ascenso

9:30 pm (Tomar algo ligero)

-Levantar Campamento.

-Prepara mochila de ataque con 1 litro de agua y 1 litro de Gatorade tus energéticos requeridos para el ascenso. 3 barras de proteína 3 geles con cafeína , gomitas con electrolitos opcionales y tus pastillas dex4 de glucosa.

Sugerencias cacahuates, galletas, barritas energéticas, chocolates, sándwich, dulces, nueces y arándanos

(La mochila se debe dejar lista antes de dormir)

- Inicio de ascenso a la Cima Izta 10:30 pm

-CIMA Aprox 8:00 am

- Domingo

Inicio de descenso aprox 10:00am

- Hora de llegada al campamento de la 3:00 pm(aprox)

RNT 32151210001

www.diversionenmontana.com.mx

info@diversionenmontana.com.mx

Cel. Gladys Aguirre 55 32438930

Cel. Edgar Carrasco 55 13408708

Afiliados y certificados internacionalmente a ICAN, SDI, IMBA.



SUGERENCIAS DE ROPA Y CALZADO

- Ropa térmica/ dry fit para tórax y piernas (1ra capa)
- Sudadera de polar (2da capa)
- Chamarra y pantalón impermeable (3ra capa)
- Guantes de polar e impermeables
- gorro
- Botas rígidas mínimo de media montaña Waterproof
- Calcetas de lana o gruesas, calientitas (2 a 3 Pares)

Equipo

.Lentes con protección UV

.Bloqueador solar

- Crampones y piolet – (Nosotros te los proporcionamos)
- Tienda de Acampar (nosotros te la proporcionamos)
- Casco- Nosotros te lo proporcionamos
- Linterna frontal – (Nosotros te lo proporcionamos)
- Sleeping-.(nosotros te lo proporcionamos)

Bajo sleeping (tapete de yoga)(nosotros te lo proporcionamos)

- Mochila de ataque(nosotros te la proporcionamos)

-Polainas (nosotros te la proporcionamos)

-Bastones (nosotros t los proporcionamos)

RNT 32151210001

www.diversionenmontana.com.mx

info@diversionenmontana.com.mx

Cel. Gladys Aguirre 55 32438930

Cel. Edgar Carrasco 55 13408708

Afiliados y certificados internacionalmente a ICAN, SDI, IMBA.



LOS HORARIOS PUEDEN TENER LEVES VARIACIONES ☺ ☺

NOTA:

De preferencia estos días previos al ascenso, debes procurar hidratarte bien (2litros al día) y comer bien, sobre todo carbohidratos y potasio.

Realizar ejercicios de cardio 1 hora al día.

TE PROMETEMOS UNA AVENTURA INCREIBLE

-LAS RESERVACIONES ESTAN SUJETAS A POLITICAS DE CANCELACION, VEASE CONTRATO

-LLENA Y FIRMA TU CONTRATO Y HOJA RESPONSIVA.

INFORMACION DE SERVICIOS DE EMERGENCIA PROTECCION CIVIL:

ESTADO DE MEXICO

Nombre

LIC. ARTURO VILCHIS

Puesto

COORDINADOR GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL

Jefe inmediato

MTRO. JOSÉ SERGIO MANZUR QUIROGA, SECRETARIO GENERAL DE GOBIERNO

Teléfono

Directo

(01 722) 214 26 92

Conmutador

(01 722) 215 01 15, 213 08 37

Correo Electrónico

Oficina

pcivil.particular@edomex.gob.mx

Domicilio

Oficina

Vialidad Adolfo López Mateos s/n, Colonia Las Culturas (Frente a SAGARPA), C.P. 51355, Zinacantepec, Estado de Mexico.

Oficina

Parque Orizaba no. 7, 1er. piso, Colonia El Parque, C.P. 53390, Naucalpan de Juárez, Estado de Mexico

RNT 32151210001

www.diversionenmontana.com.mx

info@diversionenmontana.com.mx

Cel. Gladys Aguirre 55 32438930

Cel. Edgar Carrasco 55 13408708

Afiliados y certificados internacionalmente a ICAN, SDI, IMBA.