



El Volcán Citlaltépetl (Pico de Orizaba), El techo de México, la segunda cumbre más alta de Norteamérica, por la enigmática y más técnica CARA NORTE, en dos días, incluyendo aclimatación y comidas, EL RETO MAXIMO ¡¡qué experienciai!

Incluye:

- Transporte en vehículos 4x4.
- Equipo super completo y homologado de Alta Montaña.
- Clínica practica de equipamiento, seguridad en la montaña y manejo de equipo .
- Mayores tiempos de aclimatación.
- Grupos reducidos y atención personalizada a tus necesidades
- servicio de renta de ropa y calzado especializada.
- Seguro de accidentes personales (cobertura avanzada).
- Peajes y accesos.
- Tres comidas super completas y especiales para la actividad.
- Fotos digitales.
- Certificado Internacional ICAN Discovery Mountaineering o Experiencia (a solicitud del cliente)
- Sobre todo recibe un trato cálido y genuino de propietarios y staff DM.

Para tu seguridad contamos con guías e instructores certificados, radios de dos vías, botiquín, equipo de seguridad y GPS.

SOMOS UNA EMPRESA FUNDADA DESDE EL AÑO 2002 CON EXPERIENCIA EN EL RAMOS DESDE 1995.

LA CALIDAD Y TU SEGURIDAD PARA DIVERSION EN MONTAÑA NO TIENE PRECIO:

Consideraciones:

- Adultos con o sin experiencia en Alta montaña,

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.



- Cupo limitado (10 personas).
- Regreso: Domingo 22:00 hrs.

Indispensable:

- Buena salud y condición física buena a muy buena.
- 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: Viernes 29.

- 3:30 am Plaza Izcalli Aurrera (autopista).
- 4:00 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 Citlaltépetl a 5640 msnm

Diversión en Montaña quiere compartir contigo una aventura más, "CUMBRE CITLALTEPETL". 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.

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.



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.

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 Sábado

Puntos de Reunión en la CDMX

- Aurrera Izcalli 5:00 am
- Punto Metro Viaducto dirección taxqueña 5:30 am
- Metro Puebla 6:00 am

Parada rápida baño

Llegada Desayuno 9:00 am CD SERDAN

CAMBIO DE CAMIONETAS 4X4

SALIDA CAMPO BASE REFUGIO CITLALTEPETL

10:00 am

LLEGADA AL REFUGIO 1:00 PM

(ACLIMATACION 4300 MSNM)

-Platica de instrucciones

-Asignación de equipos

(ajuste de crampones)

-Clínica de crampones y Piolet)

-poner campamento

COMIDA EN CAMPAMENTO BASE 2:30 pm

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.



DESCANSO

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

- COMIDA ENERGÉTICA 3:00pm (solo lleva tu bebida para tu comida y tu snack sugeridos más adelante.(alimentos en la montaña por cuenta de DM)
- DEJAR PREPARADA MOCHILA DE ATAQUE QUE LES ASIGNAREMOS CON 2 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 3:30 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

11:00 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.

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

(La mochila se debe dejar lista antes de dormir)

-CIMA Aprox 8:00 am

-CIMA máximo 9:30 am

(NOTA: si el clima lo permite)

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.



Inicio de descenso aprox 10:00am

- Hora de llegada al campamento base 3:00 pm(aprox)
- Entrega de Equipo Completo al staff DM
- Regreso a Cd Serdán
- Comida Cd Serdán
- Regreso a la Cdmx 9:00pm (aprox)

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) solo compra un par de pilas AA
 - Sleeping-.(nosotros te lo proporcionamos)
- Bajo sleeping (tapete de yoga)(nosotros te lo 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.



- Mochila de ataque(nosotros te la proporcionamos)

-Polainas (nosotros te la proporcionamos)

-Bastones (nosotros te los proporcionamos)

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 CON

-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:

PUEBLA

Nombre

ING. RUBÉN DARÍO HERRERA

Puesto

DIRECTOR GENERAL DE PROTECCIÓN CIVIL

Jefe inmediato

LIC. DIÓDORO CARRASCO ALTAMIRANO, SECRETARIO GENERAL DE GOBIERNO

Teléfono

Conmutador

(01 222) 246 27 50, 242 17 69 Ext. 108

Correo Electrónico

Oficina

dgpcpuebla@gmail.com

Domicilio

Oficina

3 Poniente no. 725 esq. 9 Sur, Colonia Centro, C.P. 72000, Puebla, Puebla.

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.