



ALTA MONTAÑA 2022

PICO DE ORIZABA

Punto de Reunión Deportivo Oceanía



Itinerario

Día 1. Sábado 23 de abril

05:00 am.- Reunión afuera del Deportivo Oceanía, cerca del Metro Deportivo Oceanía.

09:00 am.- Llegada a Puebla. Desayuno. Cambio de vehículos de 4x4.

02:00 pm.- Llegada al Refugio de Piedra Grande. Armado de Casas de campaña. Preparación de crampones. Descanso.

05:00 pm.- Preparación de la mochila de ataque. Dormir.

11:00 pm.- Inicio de la caminata rumbo a la cima.

Itinerario

Día 2



Domingo 24 de abril

03:00 am.- Llegada a la base del glaciar. colocación de crampones y cuerdas. Puede ser antes, dependiendo de las condiciones del volcán.

07:00 am.- Llegada a la cima.

12:00 pm.- Regreso al Refugio de Piedra Grande.

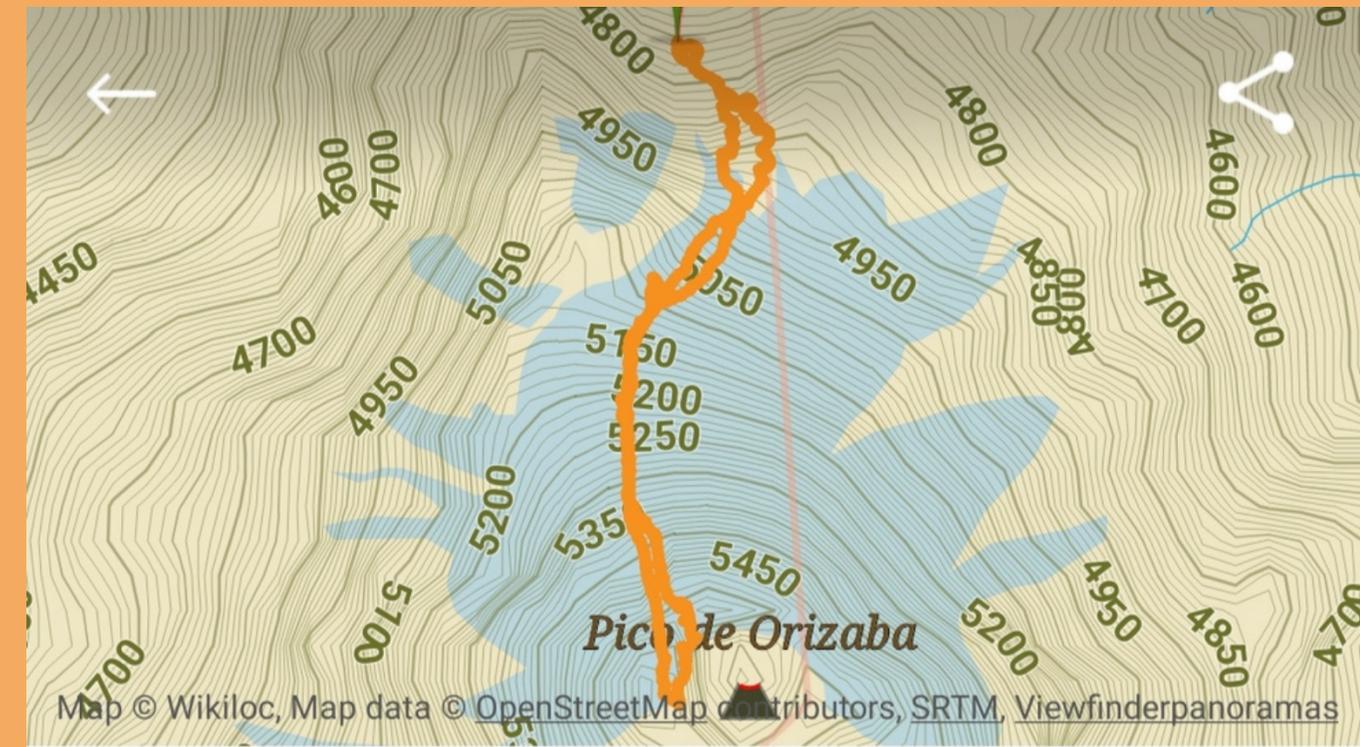
04:00 pm.- Llegada a Puebla. Comida. Regreso a la CDMX.

09:00 pm.- Llegada a la CDMX. Deportivo Oceanía.

Estos horarios son aproximados y pueden variar por distintos factores.

Información técnica:

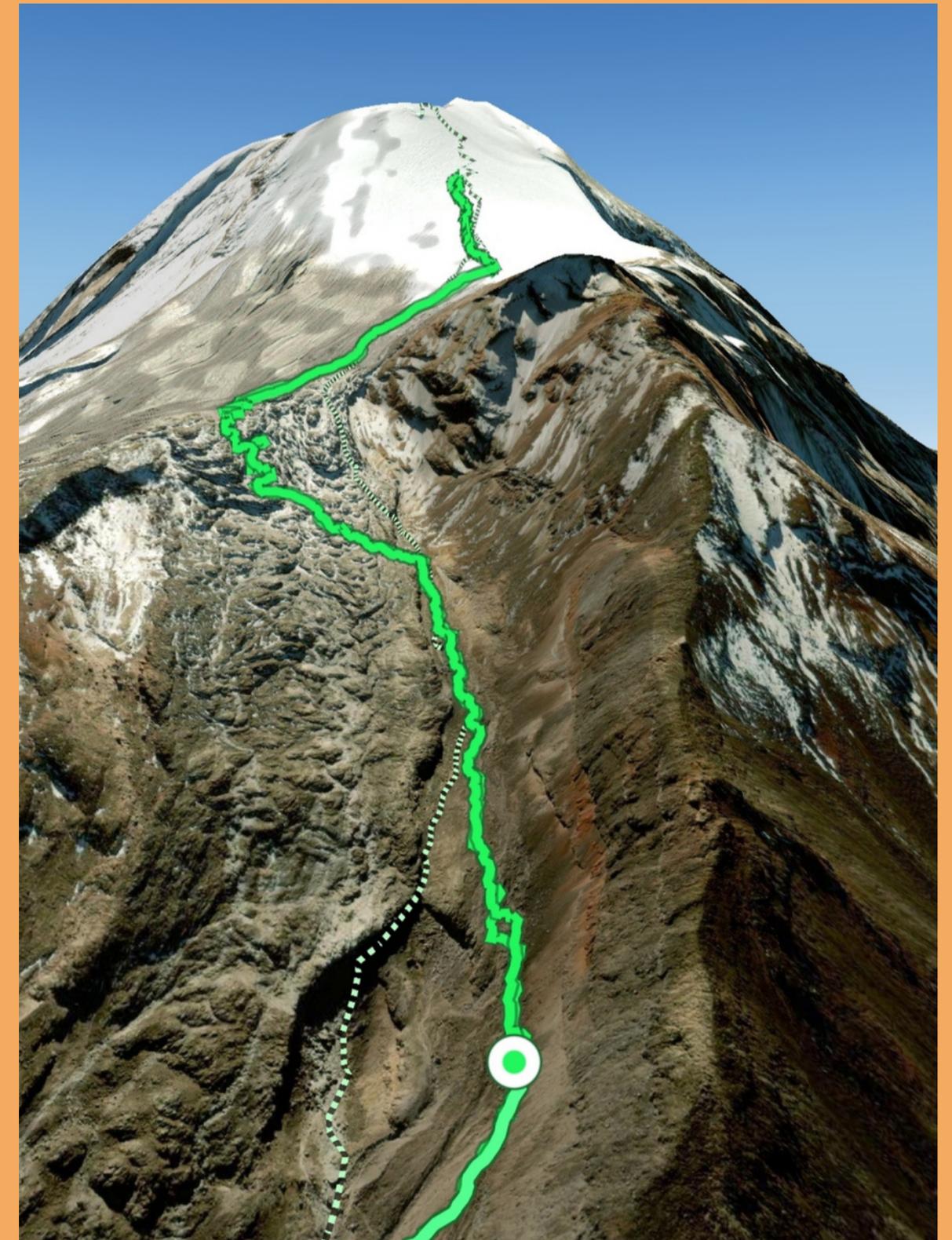
PICO DE ORIZABA



Información técnica:

PICO DE ORIZABA

Distancia 5.39 km	Desnivel positivo 886 m
Dificultad Moderado	Desnivel Negativo 886 m
Velocidad media 2.3 km/h	Tiempo en Movimiento 2 h 19 min
Altitud máxima 5,633 m	Tiempo Total 7 h 43 min
Altitud mínima 4,742 m	TrailRank 8
Tipo de ruta Circular	



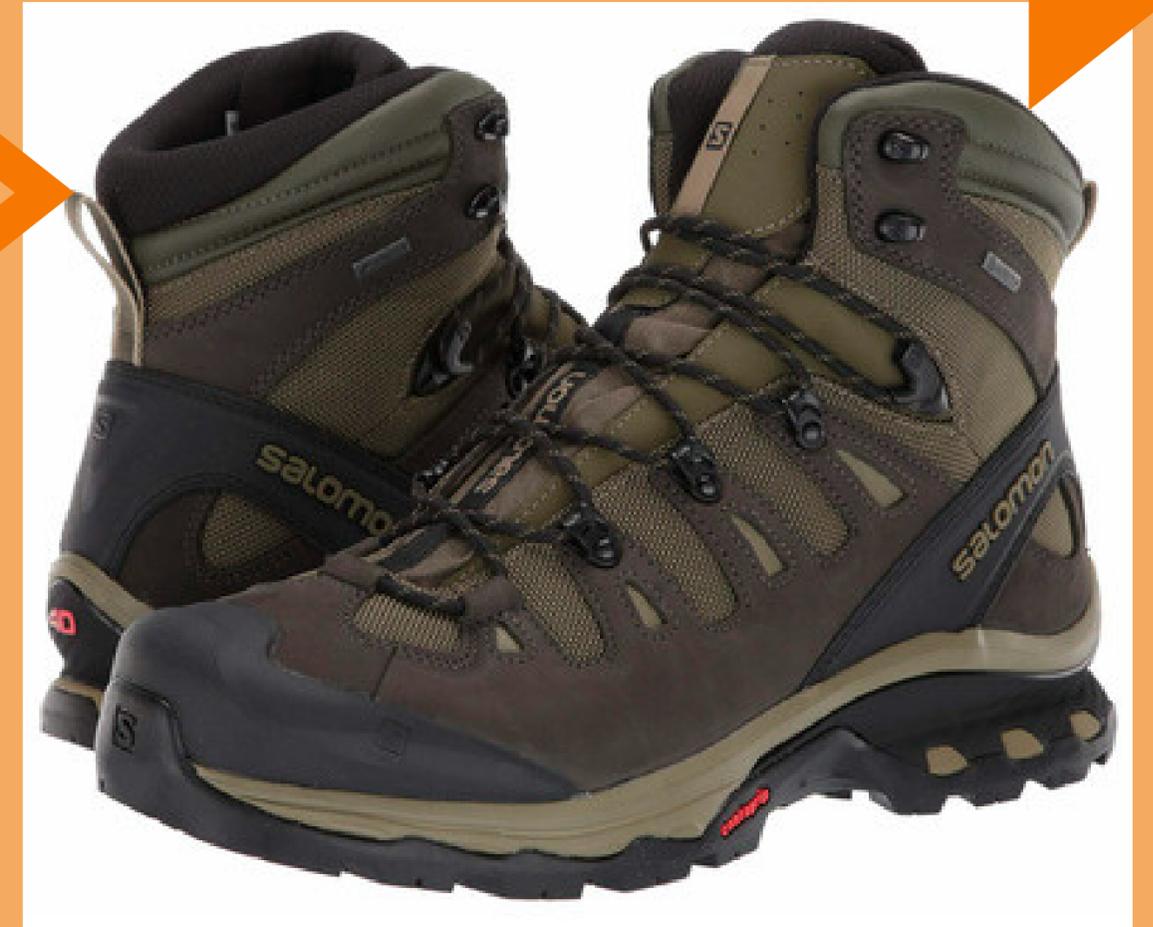
¿Qué deberás llevar:

Si necesitas algo en particular o tienes dudas sobre el equipo que necesitas, no dudes en comunicarte con nosotros.

- Botas de alta montaña.
- Pantalones de Tormenta. De tela sintética.
- Mallas, leggings o Lycras como primera capa.
- Camiseta de tela sintética de manga larga.
- Sueter (puede ser de tela polar)
- Chamarra.
- Gorra para sol.
- Gorro, guantes y bufanda (puede ser Buff) para el frío.
- 1 par de calcetines de tela sintética y 1 par de calcetines de lana o tela sintética gruesa.
- Sleeping bag resistente a 0 grados o menos.
- Tapete o bajo sleeping.
- Lentes de sol (con protección UV).
- Bloqueador solar (FPS mínimo de 50).
- Mochila normal.
- Mochila de campamento.
- 2 litros de agua mínimo, por día y/o bebidas rehidratantes (electrolitos).
- Ración de marcha (alimento para comer durante la caminata, como barras energéticas, semillas, frutas secas, etc.).
- Alimento para una comida y un desayuno ligero.

Botas de montañismo

Algunos ejemplos de botas que puedes usar para esta actividad.



El servicio incluye

Transporte ida y vuelta de la Ciudad de México a Puebla.
Traslado de Puebla al refugio de Piedra Grande, ida y vuelta
(vehículos 4x4).

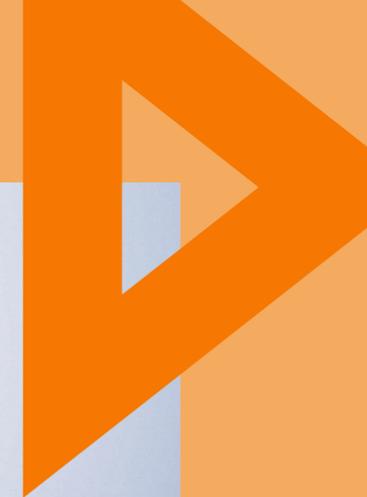
Acceso al parque.

Préstamo de equipo de seguridad para Alta Montaña: Casco,
Bastones, Piolet, Crampones, Arnés, Cuerdas, Cintas, Casas de
campaña, Lámparas.

*Si no sabes usar el equipo nosotros te enseñamos.

Comida del 1er y 2o día.

Guías de montaña experimentados..



Debes saber...

El Pico de Orizaba

- Tiene una altura de 5,636 msnm.
- Su nombre en náhuatl es "Citlaltépetl" y significa "Montaña de la Estrella". Aunque hay quien afirma que se llama "Iztlatépetl" y significa "Montaña blanca".
- Tiene una edad de 25 millones de años de antigüedad.
- Caminaremos un total de 18 kms. Y el desnivel es de 1,099 metros.
- Al ser una montaña superior a los 5 mil metros sobre el nivel del mar. Es importante que hayas hecho anteriormente algunas montañas superiores a los 4 mil metros para estar más aclimatado y evitar el mal de montaña.



**Dudas,
inscripciones
y/o más
informes:**

whatsApp: 5544584296

<https://www.adventuressoma.com/alta-montana-2022>

