



Promo Residentes

EXPEDICION 6000



**MONTAÑAS
TUCUMANAS**
to feel and live
MOUNTAIN ACTIVITIES

NEVADO DE ACAY

CODIGO DE VIAJE: **CAC**

1° Salida Escuela en Alta Montaña | Nevado de Acay 5950 msnm

PROGRAMA

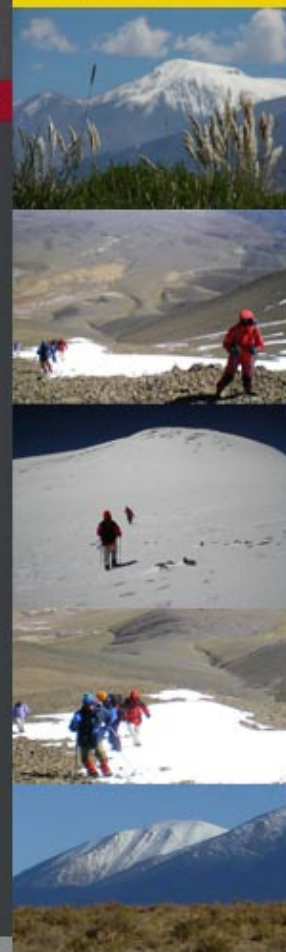
ESCUELA EN ALTA MONTAÑA

Salida Practica
3 días - 10 Hs de Trek.

INCLUYE:
Equipos Gral.
Guia Profesional
Asesoramientos

PRECIO: \$ 760
Pesos Argentinos
precio x persona

Grupo Mínimo : 3 personas



WWW.MONTANASTUCUMANAS.COM

Consultas | Chat MSN: montanastucumanas@hotmail.com | Email: info@montanastucumanas.com
+54.381.154671860 Laprida 196 1° piso of.205 | Tucuman Norte Argentino



ASCENSION NEVADO DEL ACAY 5950 METROS

Código de Viaje: ANA		
Alta Montaña		
Trekking de altura a 5950 m.s.n.m CERRO ACAY		
Código de viaje: ANA		
Esta opción de cordillera Oriental, es para aquellos con inquietud en superar los 5500 metros de alturas, y pasar por campamento libres, conquistando las montañas de los Andes Orientales en plena puna Salteña.		
<u>El programa incluye:</u> <ul style="list-style-type: none">- Guía Profesional de Montaña y coordinador permanente.- Carpas y equipos de cocina.- Asesoramiento previo.	<u>El Programa no Incluye:</u> <ul style="list-style-type: none">- Traslados in - out.-Equipo personal. (Solicitar LISTA DE EQUIPO RECOMENDADO).-Comidas y/o bebidas extras no especificadas en el programa.-Gastos ocasionados por eventual abandono del programa.- Alcohol	
Alojamiento: 2 noches – en Ejercito Argentino	Actividad: Expedición Alta Montaña	
Comida: No.		
Fechas: 20,21 y 22 Noviembre	Duración: 3 días/ 2 noches.	Número mínimo: 3 pasajeros.
Salida: 8.30	Regreso: 17:00pm	Lugar: Salta Capital
QUIENES LO PUEDEN REALIZAR: Esta es una alternativa <u>Exigente</u> . Está pensada para que la puedan realizar pasajeros con un estado físico normal y experiencias previas en Alta Montaña.		
<u>Precio de venta:</u> \$760 – Pesos Argentinos.		



ASCENSION NEVADO del Acay 5950 MTRS

Nevado del ACAY 5950 metros	
Código de viaje: ANA	
ITINERARIO: Lo que aquí te presentamos es el recorrido previsto para la Ascensión, pero el recorrido exacto, la duración de cada etapa de marcha y la elección de itinerarios alternativos quedan supeditados a diferentes factores como condiciones meteorológicas y evaluación grupal por parte del guía. 1º Día – Salida desde Tucumán y traslados a San Antonio de los Cobres a 3700 msnm 2º Día – Salidas luego del desayuno muy temprano para recorrer la puna salteña y emprender nuestro ascenso al Nevado de ACAY 5950 MSNM - 10HS en alta montaña. Campamento de almuerzo y paradas programadas según la marcha del equipo. Cumbre en horas de la tarde 14,30 aprox. y retorno a campo base. S.A.de los Cobres. Alojamiento y descansos. 3 Día – Desayuno y Retorno a S. M. de Tucumán.	
Todas las alternativas se han clasificado en 4 categorías según el esfuerzo físico que demandan y el nivel de riesgo que implican: Básicas, Intermedias, Exigentes y Muy Exigentes.	Esta alternativa tiene un nivel de dificultad Muy Exigente lo que significa: que demandan un requerimiento físico moderado y presentan un nivel de riesgo medio ya que combinan actividades moderadas o intensas en ambientes moderadamente irregulares. Son ideales para personas con estado físico normal y buena salud.



Nevado del ACAY 5950 metros

Código de viaje: ANA

Detalles de la alimentación

Desayunos: Se provee de agua caliente con la cual los pasajeros pueden prepararse: té, mate, café, café con leche, té con leche o chocolate. Podrán acompañarlo de pan casero, galletas dulces, y galletas saladas tipo criollitas.

Almuerzos: a Convenir con grupo gral.

Cenas: a convenir con grupo gral.

Detalle de los alojamientos

Campamento en ejército Argentino: Son áreas de acampe habilitadas, en lugares aptos tanto por comodidad como por seguridad, y generalmente ubicados en zonas de agua y del cuidado del viento. El ejército argentino ofrece alojamientos compartidos en Contenedores equipados para uso de montañistas, allí se cuenta con colchones y almohadas; Nosotros utilizaremos nuestros sacos de dormir para mejor confort.

Consideraciones finales:

Durante la Expedición cada pasajero transporta una mochila de 40 y o 36 ltrs. Para la caminata del día. Para el porteo de equipo general e individual durante toda la Expedición. (Ver listado sugerible de equipos)

Las horas de caminata consignadas son tiempos promedio y consideran paradas breves. Estos tiempos pueden variar en más o en menos según el ritmo de marcha del grupo, teniendo en cuenta las altitudes superadas en 5500 msnm.

Condiciones generales de reserva:

Visitar nuestro sitio Web www.montanastucumanas.com Leer las condiciones de Reservas.



La Altitud y el Mal de Montaña

El Mal de Montaña (MAM) no es un defecto. Es solo un síntoma de mala aclimatación a la altura, que no debe ser ocultado ni desconocido por el buen andinista. Algunos pueden creer que el agotamiento es signo de debilidad o falta de entrenamiento y ocultan su mal. Otros, tratan de culpar a la incomodidad de la carpa refugio, al cambio de alimentación o el esfuerzo realizado durante la jornada, sin saber que aun los mas grandes escaladores pueden experimentar algunos de estos síntomas.

Reconocer el mal en forma temprana y hacer su diagnostico precoz, evitara complicaciones graves tales como el edema pulmonar o el edema cerebral.

A partir de algunos síntomas que usted mismo puede chequear, podrá saber cuanto lo afecta la altura. Verifique si padece alguno de estos síntomas y usando la tabla siguiente podrá conocer cuanto lo ha afectado el MAM.

Síntoma	Puntaje	Symptoms	Puntuation
Cefalea	1	Headache	1
Nauseas o Anorexia	1	Nausea or loss of appetite	1
Insomnio	1	Problems sleeping	1
Vértigo	1	Giddiness	1
Cefalea que no cede con aspirina	2	Headache that doesn't disappear with aspirin	2
Vómitos	2	Vomiting	2
Dificultad de reposo(falta de aire)	3	Difficulty breathing at rest	3
Fatiga normal o muy intensa	3	Abnormal or intense fatigue	3
Disminución de la Diuresis	3	Decreased Urinating	3

Score	Grado de MAM	Conducta a Seguir
1 a 3	Leve	Aspirina
4 a 6	Moderado	Aspirina, Reposo y detener el ascenso
Mas de 6	Severo	Descenso

Siempre que siga los pasos indicados, recuerde que para aumentar las posibilidades de hacer cumbre, es necesario una adecuada preparación física, una correcta alimentación y una hidratación suficiente.-

Adaptado Recomendaciones A.R.P.E. Francia – Dr.Mark Maclos