



# MI PRIMER 5MIL

**3A GENERACION**  
**Iniciamos 8:40pm**

**BIENVENIDOS / G003- ESPIRITUS LIBRES**  
**5 MONTAÑAS + ESCALADA EN ROCA + CURSO TÉCNICO**

**OCTUBRE A DICIEMBRE**



**SAVE A LIFE**





Mi 1er. 5K+ G003 - ESPIRITU LIBRES



Foto: J. Bosco \_ Iztaccihuatl2020

## ¿QUIERES APRENDER TECNICAS DE MONTAÑISMO?

**MI PRIMER 5 MIL, ES TU SIGUIENTE PASO HACIA LA CIMA**

**IMAGÍNA**TE UN VIAJE DONDE CADA PASO TE ACERCA MÁS A LA CIMA QUE SIEMPRE HAS SOÑADO ALCANZAR.

DEBES CONOCER ESTE **EXCLUSIVO** Y ORIGINAL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO Y APROXIMACIÓN A LA MONTAÑA CREADO POR EL EQUIPO DE ALIEN OUTDOORS Y DISEÑADO ESPECIALMENTE PARA TI.

AQUÍ HAY 6 **RAZONES** PARA UNIRTE A NUESTRO EQUIPO:

1. DOMINARÁS LAS **TÉCNICAS** ESENCIALES DEL MONTAÑISMO DE MANERA GRADUAL Y SEGURA.
2. CONOCERÁS LUGARES QUE PARECEN DE OTRO PLANETA.
3. **ESCLARARÁS** 5 DE LAS MONTAÑAS MÁS INCRÉIBLES DE MÉXICO EN SOLO 5 FINES DE SEMANA.
4. ROMPERÁS TUS **MIEDOS** ESCALANDO EN ROCA A MÁS DE 30 METROS DE ALTURA
5. ESTARÁS EN LA CUMBRE DE TU **PRIMERA MONTAÑA** DE MÁS DE 5,000 METROS DE ALTITUD. LA IZTACCIHUATL.
6. LOGRARÁS LLEGAR A LA CIMA DE LA **MONTAÑA MÁS ALTA DE MÉXICO**. EL PICO DE ORIZABA.

¡DEJA DE PENSARLO TANTO!. **VIVE** LA AVENTURA DE TU VIDA, CONECTA CON TU NATURALEZA, ALCANZA TUS SUEÑOS MÁS ALTOS, **ÚNETE** A NUESTRO EQUIPO ALIEN Y TERMINA EL AÑO INSPIRANDO A MÁS PERSONAS, CONTANDO ESTA HISTORIA: "¡**COMO LOGRÉ ESCALAR, MI PRIMER 5 MIL!**".

**"ES MI MOMENTO, MI CAMINO, MI HISTORIA."**





# Mi 1er. 5K + G003 - ESPIRITU LIBRES



Foto: J. Bosco \_/ztacchiuatl 2021

Dirigido a:

A PUBLICO EN GENERAL **SIN EXPERIENCIA**, PERO CON UN FUERTE DESEO Y SUEÑO DE ESTAR EN LA CIMA DE UNA MONTAÑA Y A PERSONAS **CON EXPERIENCIA** QUE DESEEN REFORZAR Y ACTUALIZAR SUS CONOCIMIENTOS

Objetivo:

- Desarrollar habilidades p/autonomía en montaña
- Escalar tu primer 5K (+5000 msnm)
- **Y ESCALAR LA CIMA MÁS ALTA DE MÉXICO**

Requisitos:

- Tener decisión y grandes sueños.
- Tener 18 años cumplidos
- Gozar de buen estado de salud física y mental
- Menores 15 años en adelante, solo en compañía de un adulto o tutor.\*

Generales:

- Grupo mín. de 5 personas. Para abrir grupo
- Grupo máx. de 15 personas.
- Duración: 5 fines de semana



**Mi 1er. 5K+ G003 - ESPIRITU LIBRES**



Foto: J. Bosco \_Iztaccihuatl 2021

## **CURSO TECNICO ALTA MONTAÑA BASICO I**

### **¿QUE VOY A APRENDER?**

Conocimientos y Habilidades que adquirirás:

- Conceptos generales de Alta Montaña
- Equipamiento Básico para la montaña
- Conocimiento de MAM: Prevención y Tratamiento
- Nociones Básicas de Meteorología y Climatología
- Habilidades de Campismo
- Habilidad de Escalada en Roca
- Uso y Cuidados de Equipo Técnico
- Seguridad en Montaña
- Clínica de Nudos
- Progresión y Encordamiento en Glaciar
- Autorescate y Aseguramiento
- Técnicas de marcha y respiración
- Acondicionamiento Físico y Mental
- Nutrición para la Montaña.
- Manejo de Emociones y Gestión del Riesgo
- Trabajo en Equipo

**PRINCIPIO PARA LA AUTONOMIA EN LA MONTAÑA**



Mi 1er. 5K + G003 - ESPIRITU LIBRES

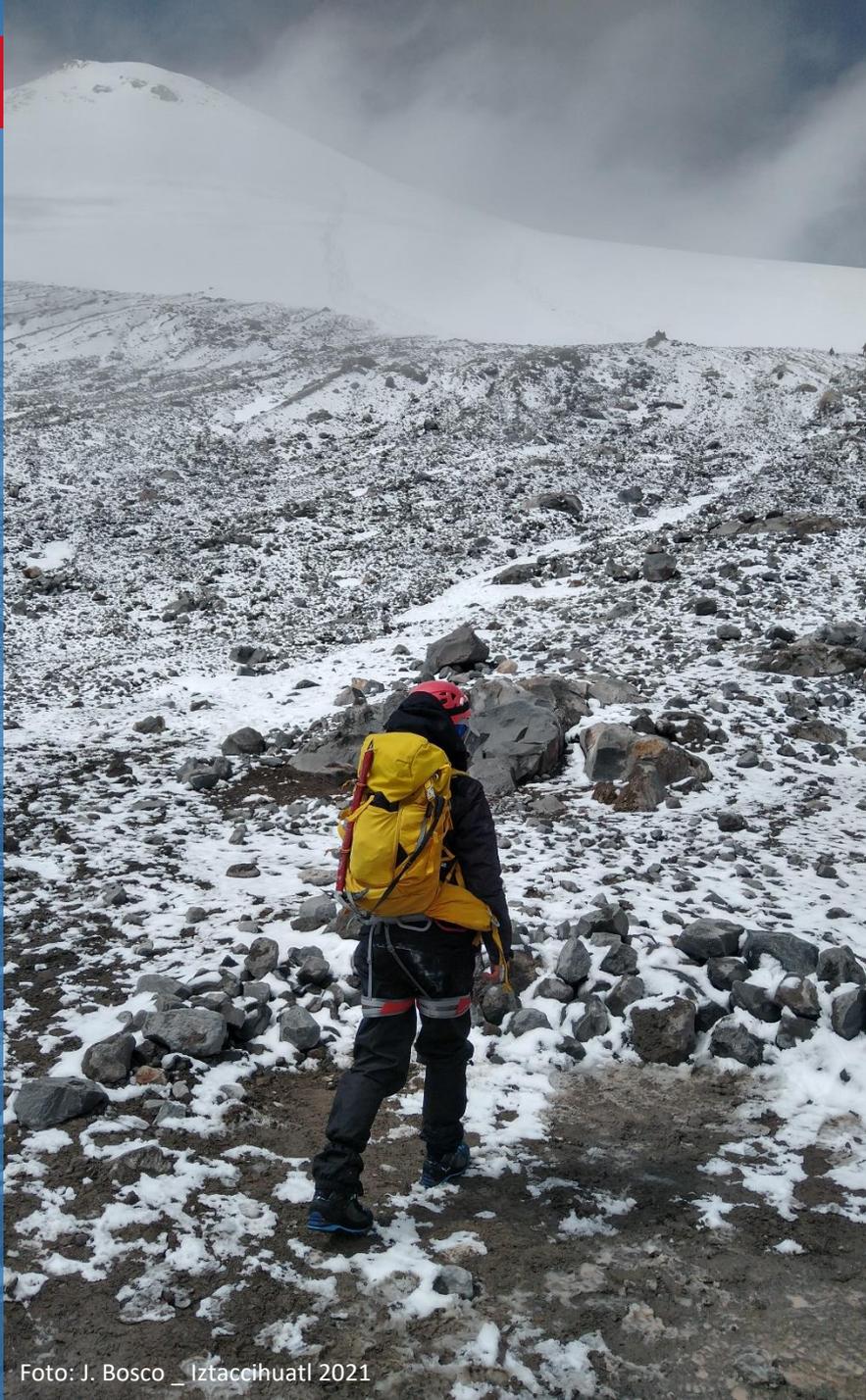


Foto: J. Bosco \_ Iztaccihuatl 2021

## ¿A QUIEN BUSCAMOS? CONFORMACIÓN DEL EQUIPO



**INSTRUCTOR**



**GUIA APOYO**

**2 EQUIPOS - 10 TERRICOLAS**

Min. 5 / Max. 15 Humanes

**AQUÍ  
VAS TÚ**

**LIDERAZGO**

**AQUÍ  
VAS TÚ**

**AMOR**

**AQUÍ  
VAS TÚ**

**PASIÓN**

**KARLA**

**CORAJE**

**ESTEBAN**

**RESILENCIA**



Mi 1er. 5K+ G003 - ESPIRITU LIBRES



Foto: J. Bosco \_ Iztaccihuatl 2021

MONTAÑAS A ESCALAR

## AJUSCO

3990 msnm - MF

## NEVADO DE TOLUCA

4680 msnm - F

## MALINCHE

4420 msnm - F

## IZTACCIHUATL

5215 msnm - AD

## PICO DE ORIZABA

5636 msnm - AD



# Mi 1er. 5K + G003 - ESPIRITU LIBRES



Foto: J. Bosco \_ Pico de Orizaba 2021

## G003 – EL COMINEZO - 2024

DIA 01 – 16 OCT – INTRO ALTA MONTAÑA - ZOOM

DIA 02 – 19 OCT – HIKE AJUSCO AGUILA

DIA 03 – 20 OCT – HIKE NEVADO DE TOLUCA

DIA 04 – 23 OCT – TEORICO 1 - ZOOM

DIA 05 – 30 OCT – TEORICO 2 - ZOOM

DIA 06 – 02 NOV – MALINCHE - TALLER TECNICO

DIA 07 – 03 NOV – MALINCHE - CUMBRE

DIA 08 – 16 NOV – ESCALADA EN ROCA BASICO I

DIA 09 – 17 NOV – ESCALADA EN ROCA BASICO I

DIA 10 – 07 DIC – IZTACCIHUATL BASECAMP

DIA 11 – 08 DIC – IZTACCIHUATL ASCENSO

DIA 12 – 21 DIC – PICO DE ORIZABA BASECAMP

DIA 13 – 22 DIC – PICO DE ORIZABA ASCENSO

DIA 14 – 18 DIC – REUNION CENA - CLAUSURA\*



Mi 1er. 5K+ G003 - ESPIRITU LIBRES



Foto: J. Bosco \_ Glaciar de Pecho 2021

## ¿QUÉ INCLUYE?

+ ASCENSO A 5 MONTAÑAS

+ CURSO TECNICO DE ALTA MONTAÑA

+ TALLER DE ESCALADA EN ROCA – B1



+ Transporte desde CDMX



+ Instructores/ Monitores / Guías\*  
(EQ: Cuerdas, Botiquín, Rescate, Accesorios)



+ Acceso a Parques Nacionales



+ Equipo Técnico de Protección  
(Casco, Bastones, Lámpara de Casco  
Arnés, Crampones, Piolet)



+ Comida/Agua en Izta y Pico



+ EQ. de Campamento (Tienda) / Cocina



+ P.T.P. "Personal Training Plan" \*\*  
(Entrenamiento Físico)



+ Seguro de Viajero / Med. Deportes Extrem.



+ Material Didáctico



**Mi 1er. 5K+ G003 - ESPIRITU LIBRES**



Foto: J. Bosco \_ Iztaccíhuatl 2021

## **NO INCLUYE**

- Transporte hacia punto de Reunión
- Artículos y prendas personales
- Alimentos durante Traslados
- Propinas a Guías / Monitores / Staff
- Equipo de Protección Individual

## **PUNTOS DE REUNION**

- Parque Lincoln, Col Polanco
- Zona Aeropuerto, Col Federal
- Parque México, Condesa

Si viajas en tu propio auto:  
Nos coordinamos para reunirnos



Mi 1er. 5K+ G003 - ESPIRITU LIBRES



- EQUIPO PERSONAL



# ¿QUÉ DEBO TENER?

- EQUIPO PERSONAL

- 01) - 3 Capas de Ropa
  - 1ª Transpirable: Dryfit – Evacua Sudor
  - 2ª Térmica: Polar – Mantiene el Calor
  - 3ª Impermeable: GoreTex – Viento/Lluvia \*\*
- 02) - Botas de Montaña (media ó alta) \*\*
- 03) - Lentes Protección UV
- 04) - Calcetas Térmicas
- 05) - Polainas \*\*
- 06) - Guantes Frio / impermeables \*\*
- 07) - Mochila 30 a 40 lts \*\*
- 08) - Gorro Frio y/o Buff
- 09) - Gorra Sol
- 10) - Protector Solar
- 11) - Termo o Recipiente para agua
- 12) - Botiquín Personal
- 13) - Saco de Dormir 5º a -10º \*\*
- 14) - Aislante para Sleeping Bag \*\*
- 15) - Bastones\*
- 16) - Lámpara Casco\*
- 17) - Tienda de Campaña \*

- ARTICULOS PERSONALES

\*\* Artículos en alquiler, solicita costos. Sujetos a disponibilidad.  
 \* Préstamo de Artículos sin cargo. Lleva 3 pilas AAA.

Recuerda: “Siempre es mejor llevar tu propio equipo”



- EQUIPO DE PROTECCION INDIVIDUAL E.P.I.



- EQUIPAMIENTO DE GUIAS (Trabajo Técnico y Rescate)



## ESTE EQUIPO YA ESTÁ INCLUIDO

- EQUIPO DE SEGURIDAD PERSONAL
  - 01) – Piolet
  - 02) – Arnés
  - 03) – Crampones
  - 04) – Casco
  - 05) – Bastones\*
  - 06) – Lámpara Frontal\*
  - 07) – Tienda de Campaña\* (Compartida)
- EQUIPO DE CAMPAMENTO / COCINA
  - 08) – Estufilla(s)
  - 09) – Gas
  - 10) – Maderaje
- EQUIPAMIENTO DE GUIAS
  - 11) – Cuerdas
  - 12) – Mosquetones
  - 13) – Equipo de Rescate
  - 14) – Botiquín Primeros Auxilios
  - 15) – Accesorios p/trabajo técnico

\* Lo ideal es que lleves tu propio equipo personal, en caso de no contar con ellos solicita el préstamo de estos artículos sin cargo. Lleva 3 pilas AAA, para la lámpara.



Mi 1er. 5K + G003 - ESPIRITU LIBRES



# INVERSION

De: \$22,599.00

Si te INSCRIBES entre el 01 y 30 Sep 2024  
(Aplica a 3 ó 6 M.S.I c/TDC)

RECIBE 10% DESC.

a: \$20,250

Si te INSCRIBES antes del 31 de Agosto 2024

CUOTA DE INSCRIPCIÓN  
**\$5,000**

El resto en pagos Quincenales o Mensuales. Desde \$1500,  
Tu eliges las fechas. A partir de tu inscripción  
Deberás Liquidar todo antes del 01-Dic-24

INVITA A UN AMIGO  
**Y GANA \$1000**  
DE DESCUENTO ADICIONAL  
X CADA UNO

NO INCLUYE IVA. Tarifas sujetas a cambios sin previo aviso.  
Aplican Términos y Condiciones



Mi 1er. 5K + G003 - ESPIRITU LIBRES

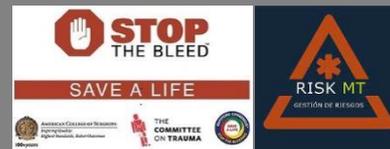


Foto: J. Bosco | Iztacchiuatl 2021

## ¿POR QUE ELEGIRNOS?

- Tenemos +10 años de experiencia.
- Desde EL 2021, hemos REALIZADO +300 ascensos exitosos, en las montañas de México y Sudamérica.
- Priorizamos la SEGURIDAD de nuestros clientes y personal de staff.
- Nuestros guías están CERTIFICADOS y tienen experiencia Internacional.
- Continuamos con nuestra FORMACION en la Escuela de Guías de Alta Montaña de Perú, para obtener la certificación UIAGM.
- Nuestros grupos son con capacidad limitada para OFRECERTE una ATENCION personalizada.
- Por tu SEGURIDAD, nuestro transporte cuenta con CHOFERES con licencia turística y unidades en excelente estado y calidad.
- Estamos en constante RETROALIMENTACION, con el objetivo de ofrecerte siempre un servicio de CALIDAD
- Nuestras actividades están DISEÑADAS para llevarte paso a paso desde principiantes hasta avanzados.
- Con tu contribución APOYAMOS la economía de colaboradores locales, en todas nuestras visitas.

## CERTIFICACIONES Y AFILIACIONES





Mi 1er. 5K+ G003 - ESPIRITU LIBRES



## RESERVA YA

1. REvisa nuestro calendario publico y / o pregunta por nuestra disponibilidad en la fecha de tu interés.
2. REALIZA EL PAGO DE TU ANTICIPO PARA RESERVAR:

### SIN FACTURA

- BANCOPPEL

- Nombre:

Susana Garcia Ramirez

- CLABE:

137180104461292586

### CON FACTURA +IVA (16%)

- SANTANDER

- Nombre:

Juan Bosco Espejel Garcia

- CLABE:

014180567904570166



TRANSF.



M.S.I.



EFFECTIVO



Para pago con Tarjeta o Paypal - Solicita Link de Pago

### 3. ENVÍA TU COMPROBANTE DE PAGO

Al número de WhatsApp (abajo), con la siguiente información por persona:

- Indicando "DESTINO Y FECHA"
- Nombre y apellido de cada participante

### MÁS INFORMACIÓN Y CONTRATACIONES

@alien.outdoors

+52 55 27 71 11 08





Mi 1er. 5K + G003 - ESPIRITU LIBRES



Foto: J. Bosco \_ Cima Malinche 2021



## AJUSCO - PICO DEL AGUILA

Ascenderemos al Ajusco, es la montaña más alta de la Ciudad de México con una elevación de 3,930 msnm, está ubicada al sur de la ciudad, es ideal para una previa aclimatación que no demanda mucho esfuerzo físico, pero se gana muy buena altitud, para un previo antes de cualquier otra cima en México.

Durante esta actividad, empezaremos a reconocer nuestros límites y habilidades tanto físicos como emocionales, aprenderemos técnicas de marcha y respiración, nos empezaremos a familiarizar con el ambiente de montaña, es el inicio de toda nuestra aventura.

### DATOS TÉCNICOS – Ruta Albergue

Nivel Técnico	MF: Muy Fácil
Altitud Inicial	3295 msnm
Altitud Cumbre	3930 msnm
Desnivel Positivo	635 metros aprox.
Distancia Ida y Vuelta	6.5 km aprox.
Tiempo Ascenso	3 hrs. estimado
Tiempo Descenso	2 o más horas



Mi 1er. 5K+ G003 - ESPIRITU LIBRES



Foto: J. Bosco \_ Cima Malinche 2021

## NEVADO DE TOLUCA "Xinantécatl"

El Nevado de Toluca o Xinantécatl es la cuarta cima más alta de México con sus 4680 msnm. El nombre de origen náhuatl significa "hombre desnudo". Es un Área de Protección de Flora y Fauna, en la cual se practica senderismo y montañismo para ascender a dos de sus picos más populares entre los alpinistas, el del Águila y el Fraile, que rodean parte de su cráter. Desde estos puntos se contemplan las lagunas del Sol y la Luna, dos semicráteres inundados con aguas turquesas que crean una de las mejores maravillas naturales del Valle de Toluca. Será tu primer acercamiento a Alta Montaña con terreno SemiTécnico.

### DATOS TÉCNICOS – Ruta del Oso

Nivel Técnico	F: Fácil
Altitud Inicial	3720 msnm
Altitud Cumbre	4680 msnm
Desnivel Positivo	960 metros
Distancia Ida y Vuelta	12.5 km aprox.
Tiempo Ascenso	5 hrs. estimado
Tiempo Descenso	4 o más horas



Mi 1er. 5K+ G003 - ESPIRITU LIBRES



## VOLCAN MALINCHE

“Matlalcueye”

Es un volcán sísmicamente activo con una altura oficial de 4.420 msnm. Su bosque es considerado uno de los más hermosos de México. Los antiguos tlaxcaltecas nombraban al volcán Matlalcueitl (en náhuatl: Falda Azul), una deidad asociada a Tláloc y los ritos del culto al agua. A la llegada de los españoles, este nombre cayó en desuso por sus connotaciones paganas, sustituyéndose por el de Sierra de Tlaxcala.

Su altitud y ruta lo hace ideal para aclimatación y entrenamiento de resistencia antes de Iztaccíhuatl o Pico de Orizaba. Acamparemos en el Centro Vacacional IMSS.

### DATOS TÉCNICOS – Ruta IMSS

Nivel Técnico	F: Fácil
Altitud Inicial	3104 msnm
Altitud Cumbre	4420 msnm
Desnivel Positivo	1316 metros
Distancia Ida y Vuelta	16.5 km aprox.
Tiempo Ascenso	5 hrs. estimado
Tiempo Descenso	4 o más horas



Mi 1er. 5K + G003 - ESPIRITU LIBRES



## VOLCAN IZTACCIHUATL "Mujer Blanca"

Está será tu primer ALTA MONTAÑA. TU PRIMER 5000K - Ascenderemos a la Iztaccíhuatl, por la ruta conocida como "los Portillos", un recorrido de 14 km aprox. Ida y vuelta, desde el campo base "La Joya" que se encuentra a una Altitud de 3900 msnm. La Iztaccíhuatl, siendo la 3a montaña más alta de México, con una elevación de 5,215 msnm. Muchos la consideramos la mas bonita de México. Su nombre en náhuatl significa: "Mujer Blanca o Mujer Dormida".

Conocerás el famoso Refugio de los 100, y caminaras por la zona conocida como "la panza" donde estaba el extinto Glaciar de Ayoloco.

### DATOS TÉCNICOS – Ruta Portillos

Nivel Técnico	AD: Algo Difícil
Altitud Inicial	3900 msnm
Altitud Cumbre	5215 msnm
Desnivel Positivo	1318 metros
Distancia Ida y Vuelta	14 km aprox.
Tiempo Ascenso	8 hrs. estimado
Tiempo Descenso	5 o más horas



Mi 1er. 5K + G003 - ESPIRITU LIBRES



## VOLCAN - PICO DE ORIZABA “Citlaltepētl”

El Pico de Orizaba, siendo la montaña más alta de México, con una elevación de 5,636 msnm, y tercera de América del Norte. Su nombre en náhuatl significa: “Monte de la Estrella”. Ascenderemos por la Cara Norte, donde se encuentra uno de los últimos Glaciares de Nuestro país, el Glacier de Jamapa, Una rampa de casi 1km de distancia, con una pendiente que va de los 30° hasta los 42°, para quienes lo han escalado, es un verdadero y único reto que te hará sentir una sensación de interminable.

### DATOS TÉCNICOS – Ruta Cara Norte

Nivel Técnico	AD: Algo Difícil
Altitud Inicial	4270 msnm
Altitud Cumbre	5636 msnm
Desnivel Positivo	1366 metros
Distancia Ida y Vuelta	10 km aprox.
Tiempo Ascenso	7 hrs. estimado
Tiempo Descenso	4 o más horas



**GRACIAS**  
**POR ELEGIRNOS COMO TUS GUIAS**

