



**PROGRAMA TRIMESTRAL  
JUNIO - JULIO - AGOSTO  
2025**



# DEPORTES RUBEN'S

Montañismo  
Campismo  
Equipo de rescate  
y más...

**FORMANDO CONTIGO  
EL MEJOR EQUIPO.**

Si eres SOCIO CEMAC  
Presenta tu  
CREDENCIAL VIGENTE  
y obtén un  
**10% DE DESCUENTO**

📍 Venustiano Carranza 17. Col. Centro. Área 1. C.P. 06000. CDMX.

☎ 55 5518 5636 / 55 5512 7037 / 55 5512 8312 / 55 5518 6373

📞 55 2563 6161 / 55 3033 2889

✉ ventas@deportesrubens.com.mx

www.deportesrubens.com.mx

**PROGRAMA TRIMESTRAL  
JUNIO - JULIO - AGOSTO  
2025**

**CLUB DE EXPLORACIONES DE  
MÉXICO, A.C.**

Excursionismo organizado desde 1922.  
Fundado el 26 de marzo de 1922 por  
Otis McAllister (1889 – 1980)

**Actividades:**

Alta montaña, Escalada en roca,  
Media montaña, Ciclismo de montaña,  
Cañonismo, Turismo, Infantil, Carrera  
de montaña, Espeleología, Fotografía y  
Descenso de ríos en kayak inflable.

**SESIONES DE LA MESA DIRECTIVA:**  
Viernes de 20:00 a 22:00 hrs.

**CURSOS:**

Clases teóricas entre semana, 20:00 hrs.

**TESORERÍA, CONFERENCIAS,  
EVENTOS SOCIALES Y/O  
CULTURALES:**

Miércoles y viernes de 20:00 a 22:00 hrs.

**Programa No. 391.  
Año 2025.**

Portada: La Estanzuela  
Cortesía: Roberto Barrera Moreno  
Socio No. 6504

**CONTENIDO**

**Pág.**

Contacto.....	4
¿Quiénes somos?.....	5
Misión.....	5
Visión.....	
Directorio.....	6
Mesa directiva.....	6
Comisiones.....	6
Patronato.....	6
Otros cargos.....	7
Nuestro escudo.....	7
Convocatoria a la Asamblea General	
Ordinaria.....	8
Comisión de excursiones.....	10
Guías oficiales.....	10
Guías aspirantes.....	10
Retaguardias.....	11
Clasificación de excursiones.....	14
Secciones.....	15
Representaciones.....	17
Calendario de cursos 2025.....	20
Programa de excursiones junio 2025.....	33
Programa de excursiones julio 2025.....	60
Programa de excursiones agosto 2025.....	86
Las secciones programan.....	114
Adelantos de sept 2025.....	115
Aniversario de las secciones.....	120
Presidente de debates.....	122
Explorar: Más allá del mapa.....	123
Explorar sin dejar huella: los principios de	
no dejar rastro.....	124
Diccionario excursionista.....	126
Reseña por Geert Rumbaut.....	127



## CONTACTO

### Visítanos

📍 Juan A. Mateos No. 146. Col. Obrera. Alcaldía  
Cuauhtémoc. C.P. 06800. CDMX.

🕒 Horario de oficina y tesorería:  
miércoles y viernes de 19:30 a 22:00 horas.

### Llama

☎ 55 5740 8032



@CEMAC1922



@cemac\_central

## ¿Quiénes somos?

Somos un club interesado en fomentar el excursionismo organizado, colaborando voluntariamente para programar excursiones de Alta montaña, Escalada en roca, Media montaña, Ciclismo de montaña, Cañonismo, Turismo, Infantil, Carrera de montaña, Espeleología, Fotografía y Descenso de ríos en kayak. Programamos cursos anuales de cada actividad.

## Misión

**Promover** y llevar a cabo excursiones y exploraciones preferentemente a pie, al aire libre, dentro y fuera del territorio nacional, por placer y bienestar físicos.

**Fomentar** la amistad de todos sus socios con fines creativos y altruistas.

**Llevar a cabo** excursiones y exploraciones para conocer y admirar bellezas naturales, lugares históricos, arqueológicos y conocer costumbres regionales.

**Luchar** por todo lo que signifique engrandecimiento de nuestra patria dentro del deporte del excursionismo. Fomentar la conservación de recursos naturales y desarrollo de la cultura de socios dentro del terreno de la ciencia y arte.

## Visión

En el Club de Exploraciones de México, A.C., disfrutamos de la naturaleza y los deportes de montaña, creamos experiencias que hacen que nuestros socios conozcan lo mejor de la montaña, en nuestras excursiones y cursos donde cada participante tiene la capacidad de confiar en sí mismo para probar sus límites, ya que la limitación es la imaginación. Siempre buscamos la excelencia en cada una de las disciplinas que se desarrollan en nuestro Club. Tenemos el coraje, somos honestos, responsables y nos adaptamos al cambio.

## MESA DIRECTIVA 2024

**PRESIDENCIA:** Esteban Ramírez Sáenz

**VICEPRESIDENCIA:** Alejandra Borau García

**SECRETARÍO GENERAL:** Luis Arturo Marquina Castillo

**TESORERÍA:** Blanca Estela García Rodríguez

**SECRETARÍO DE EXCURSIONES:** María Teresa Arce Licona

**ASESORÍA DE SECRETARÍA DE EXCURSIONES:** Jorge Hermosillo Miranda

**SECRETARÍA DE PRENSA:** Mireille Vizuet López

**SECRETARÍA DEL EXTERIOR:** Claudia Elizabeth Rodríguez Landeros

**COORDINACIÓN DE EVENTOS ESPECIALES:** José Luis Sandoval Liceaga

**COORDINACIÓN DE DISEÑO E IMPRESIÓN:** Rosa Isela Azcanio Urbano

**RESPONSABLE DE ACTUALIZACIÓN DE ESTATUTOS:** Lilia Cariño Ibarra

**ASESOR JURÍDICO:** Pedro Jaime Butrón Barreto

**RESPONSABLE DE EQUIPO Y MANTENIMIENTO:**

**COORDINACIÓN DE EVENTOS SOCIALES:** Ana Luisa Salas Huerta

## COMISIONES

**BIBLIOTECA:** Silvia Cardona Treviño y José Benítez Díaz

**CUMBRES McALLISTER:** Silvia Cardona Treviño, Abel Ruíz Pantoja y  
Víctor Rodríguez Gómez

**FOTOTECA:** José Benítez Díaz

**PIZARRÓN:** Eufrosina Gómez Rodríguez

**VIGILANCIA DEL EDIFICIO:** RAD (Red de Alarmas Digitales) Teléfono: 722 228 4386

## PATRONATO

**PRESIDENCIA:** Jorge Hermosillo Miranda

**SECRETARÍA:** Gabriela López Chávez

**VOCALES:** María Elena Bravo López, Teresa López López,  
José Benítez Díaz y Abel Ruíz Pantoja.

**AUDITORÍA:** Yadira Vergara Bautista

## OTROS CARGOS

**COMISARIO:** Patricia Martínez Hernández

## NUESTRO ESCUDO



Estos tres elementos, inspirados en los códices mexicas, se ligan en armonía recordándonos que ninguna de sus partes pueden alterarse sin que el medio en el que estamos inmersos se deteriore.



**LA MONTAÑA**  
Es Excelsitud



**EL ÁRBOL FLORIDO**  
Es el incesante ciclo de la vida



**EL AGUA**  
Es principio

El **Club de Exploraciones de México, A.C.** es el decano del excursionismo organizado en México. Durante 102 años ha logrado el prestigio y reconocimiento en el país, así como en el extranjero. Actualmente se integra por socios activos, socios honorarios y socios honorarios por mérito, además, se administra con cargos honoríficos.

El **Club de Exploraciones de México, A.C.**, sostiene los principios de independencia, igualdad y fraternidad, no aceptando distinciones políticas, religiosas, académicas, nobiliarias, sociales, de nacionalidad, posición económica, edad o sexo; y sólo exhibe: moralidad, buenos modales, respeto mutuo entre sus socios y entre la propia institución y otras afines deportivas.

## Convocatoria a la Asamblea General Ordinaria

### CLUB DE EXPLORACIONES DE MÉXICO, A. C.

#### Primer Convocatoria para llevar a cabo la Asamblea General Ordinaria

El Presidente de la actual Mesa Directiva convoca a la **Asamblea General Ordinaria** para llevarse a cabo el día **16 de julio de 2025**, misma que dará inicio a partir de las 19:30 horas en el domicilio del Club ubicado en calle Juan A. Mateos 146, Colonia Obrera, Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México, para resolver sobre los asuntos contenidos en el siguiente:

#### ORDEN DEL DÍA

- I. Lectura del orden del día
- II. Lectura y aprobación en su caso del Acta de Asamblea General Ordinaria del 15 de enero de 2025.
- III. Informe por el Presidente de la Mesa Directiva de las actividades desarrolladas por la misma durante el periodo del 16 de enero al 16 de julio 2025.
- IV. Lectura y aprobación en su caso del informe de la Tesorera durante el periodo del 16 de enero al 16 de julio 2025.
- V. Informe del Patronato y presentación de integrantes del mismo.
- VI. Informe del Comisario.
- VII. Elección de un Presidente de Debates que no sea miembro de la Mesa Directiva en funciones.
- VIII. Nombramiento de un nuevo Comisario o ratificación del mismo.
- IX. Asuntos Generales.

Se convoca y publica la presente a través de libro de excursiones, los socios deberán estar al corriente en sus cuotas que al efecto lleva la asociación.

Ciudad de México, a 1 de junio de 2025.



Esteban Ramirez Saenz  
Presidente de Mesa Directiva

## Comisionados de Excursiones

GRUPOS	RESPONSABLE	GUÍA NO.	TELÉFONO	EMAIL
ALTA MONTAÑA	Lilia Cariño Ibarra	317	55 4554 1536	liliacarino01@gmail.com
ESCALADA EN ROCA	Yadira Vergara Bautista	270	55 5431 0194	yadira_vergara@inmte.com
MEDIA MONTAÑA	Rubén Reyes Vásquez	278	55 4944 1812	ruben.reyes@mail.com
TURISMO	Roberto Barrera Moreno	305	55 3645 4763	barrerarobert@hotmail.com
ESPELEOLOGÍA				
CICLISMO	José Luis Sandoval Liceaga	268	55 2879 6620	joselu.sandoval@gmail.com
CAÑONISMO	Esteban Ramírez Sáenz	289	55 3237 4842	rase.saenz@gmail.com
INFANTIL	Laura G. Rodríguez Guerra		55 2048 4058	lauragabriela74@gmail.com
CARRERA DE MONTAÑA	Irma Esthela García Morales	316	722 241 4190	iresgam04@gmail.com
FOTOGRAFÍA	Carlos Cisneros González		55 2858 5016	profesor.cisneros@gmail.com
DESCENSO DE RÍOS	José L. Sandoval Liceaga	268	55 2879 6620	joselu.sandoval@gmail.com
	Jorge Hermosillo Miranda	214	722 361 4045	jorgehm2004@gmail.com

## Guías Oficiales

No.	No. Guía	Nombre	Apellidos		Teléfono
1	291	Miguel Ángel	Alonso	Lima	55 1473 7223
2	261	Prudencia	Antonio	Obispo	55 8362 0026
3	244	Miguel	Arriaga	Soria	55 3382 5394
4	305	Roberto	Barrera	Moreno	55 3645 4763
5	252	Pedro	Belmont	Rosales	55 5682 0596 55 2759 2101
6	249	Javier	Borau	García	55 4024 2203
7	221	María Elena	Bravo	López	55 5386 3755
8	282	Pedro Jaime	Butrón	Barreto	55 1356 7504
9	264	Silvia	Cardona	Treviño	55 2685 6779
10	317	Lilia	Cariño	Ibarra	55 7381 5961
11	306	Felipe de Jesús	Cortes	Pozos	55 4850 4024
12	287	José Luis	Díaz	Solís	55 3731 2455
13	231	Ramón	Espinasa	Pereña	55 6538 8281
14	271	Marcelino	Gaona	Peláez	55 5497 0928
15	316	Irma Esthela	García	Morales	722 2414 190
16	266	Francisco Javier	García	Ponce	55 5721 5729
17	292	Blanca Estela	García	Rodríguez	55 4094 1718
18	283	Seúl	Gómez	Monter	55 1473 8111

No.	No. Guía	Nombre	Apellidos		Teléfono
21	211	J. M. Sebastián	Gutiérrez	Martínez	055 2860 7560
22	214	Jorge	Hermosillo	Miranda	722 361 4045
23	288	Miguel	Hernández	Leal	55 4715 8638
24	290	Beatriz	Hernández	Velasco	55 4037 4560
25	276	Ismael	Juárez	Hernández	55 2749 1954
26	257	Pablo Roberto	Lizana	Paulín	55 5157 2774
27	304	Alejandro	Martínez	Toscano	55 6785 4988
28	286	Crispín	Mondragón	Aguilar	55 3115 1732 55 5643 2778
29	318	Carlo Javier	Orizaba	Ruíz	55 2915 8852
30	289	Esteban	Ramírez	Sáenz	55 3237 4842
31	278	Rubén	Reyes	Vázquez	55 4944 1812
32	274	Víctor	Rodríguez	Gómez	55 7423 9243
33	250	Ábel	Ruíz	Pantoja	55 5492 7525
34	256	Carlos	Sánchez de Tagle	De la Lastra	55 1861 1627
35	268	José Luis	Sandoval	Liceaga	55 2879 6620
36	313	Juan	Tavera	López	55 5215 7487
37	281	Marisol	Vázquez	Aguilar	55 3466 3912
38	270	Yadira	Vergara	Bautista	55 5431 0194
39	208	Celso	Zubire	Ríos	55 3514 1633

## Guías Aspirantes

No.	Nombre	Apellidos		Teléfono
1	Guillermo	Arellano	González	55 4060 7689
2	Alejandra	Borau	García	55 5434 7990
3	Carlos	Cisneros	González	55 2858 5016
4	Javier	Corona	Patricio	55 8548 4193
5	Mauricio	Fuentes	Belmont	55 2044 8293
6	Luis Javier	Haro	Pérez	55 5456 6968
7	Francisco	Ramírez	Velázquez	55 4140 0702
8	Geert	Rombaut		55 1236 1798
9	Edmundo	Tzompa	Sosa	55 3441 5464
10	Victor Abraham	Ruíz	Ruíz	55 4185 1257

## Retaguardias

No.	Nombre	Apellidos		Teléfono
1	Alejandro	Acevedo	Peralta	55 6964 4994
2	Margarita	Acosta	Godínez	55 2848 4829
3	Ángeles	Alvarado	Díaz	55 5846 8765
4	Emma Irene	Andrade	Rojas	55 2297 8819
5	Jorge	Avelarde	Sánchez	55 5539 7118
6	Rosa Isela	Azcanio	Urbano	55 2738 9645
7	José	Benítez	Díaz	55 4585 1168
8	Lisset	Blanco	Sánchez	55 2301 6525
9	Estanislao	Cabello	Cruz	55 5275 1107
10	Higinio	Castro	Ordóñez	55 55888596
11	María F.	Cisneros	Santoyo	55 5198 3330
12	Nereida	Cortés	González	55 4502 9511
13	Edith	Erazo	García Cano	55 5102 6520
14	Alma Delia	Esparza	León	
15	Enrique	Espinoza	Constantino	
16	José M. Ángel	Espinoza	Becerra	56 1348 6757
17	Elba	García	Durán	55 2086 6420
18	Eider Blenio	García	Mojica	55 6579 9760
19	Fernando	Gómez	Acevedo	56 1777 1250
20	Angélica del C.	González	Quijada	229 928 9725
21	Francisco	Guerrero	Santiago	55 5210 5778
22	Ruth Lucero	Hernández	Rosas	
23	Emma J.	Hernández	Tena	55 3493 1675
24	Marcos	Jiménez	Hernández	55 82311296
25	David E.	Lara	Ocampo	55 3999 9629
26	Gabriela	López	Chávez	55 2538 2871
27	Oscar Eduardo	López	Cruz	55 8733 0666
28	Andrés Rafael	López	García	55 8490 6811
29	María del Rocío	Madrigal	Velasco	55 3993 0681
30	Patricia	Martínez	Hernández	55 1144 8046
31	Carlos	Martínez	Rodríguez	55 2626 0725
32	Luis Arturo	Marquina	Castillo	442 426 3954
33	Luisa	Medina	Aguirre	55 7860 6166
34	Daniel Victorico	Navarro	Caro	55 6464 0467
35	Jesús Manuel	Olivares	Ceja	55 1498 1020
36	Raúl	Pinto	Segura	442 654 9907 442 757 2076

No.	Nombre	Apellidos		Teléfono
37	Carlos	Ramírez	Medina	55 2271 5273
38	Graciela	Reyes	Hernández	55 5418 4861
39	Laura Gabriela	Rodríguez	Guerra	55 2048 4058
40	Isabel Margarita	Ríos	Orozpe	55 3736 3478
41	Blanca Rosa	Sánchez	Gómez	55 2093 6891
42	Mariano	Santoyo		55 9111 3469
43	Uri	Stolar	Hernández	55 1802 7455
44	Juan Felipe	Torres	González	55 4025 2089
45	Carlos Gabriel	Vargas	Zepeda	55 8495 6493
46	Andrés	Vázquez	Ibarra	55 5705 1901
47	Héctor	Velasco	Ramos	55 3010 9749
48	José Antonio	Villar	Reyna	55 5120 2881
49	Mireille	Vizuet	López	55 3207 9179
50	Francisco	Zamora	García	55 5740 9811
51	Donovan Mario	Zamarrón	Barrera	55 5497 0740

## RENTA DE EQUIPO

RECUERDA QUE TENEMOS RENTA DE EQUIPO,  
EXCLUSIVAMENTE, PARA  
SOCIOS ACTIVOS Y EXCURSIONES OFICIALES.

COSTO POR FIN DE SEMANA:  
CRAMPONES \$300  
PIOLET \$300  
CASCO NO CERTIFICADO \$150  
TORNILLO PARA HIELO (3 PIEZAS) \$300



## Distintivos del Club de Exploraciones

El CEMAC otorgará un distintivo a los socios con dos o más años de antigüedad en el Club. Este consiste en una estrella de cinco picos de acuerdo con la siguiente clasificación:



AÑOS DE ANTIGÜEDAD	COLOR
2	ROJO
5	VERDE
10	AZUL
15	BLANCO
20	AMARILLO
25	PLATA
30	PERLA
40	RUBI
45	ZAFIRO
50	ORO

Los socios que acrediten la antigüedad deberán hacer su solicitud por escrito, dirigida al Comisario y entregar una copia a la Mesa Directiva para la revisión correspondiente. Las estrellas de los Guías oficiales llevan la palabra GUÍA en la parte inferior.

# RECUERDA

## ¡Ven y recoge tu credencial!

Si ya te tomaste la foto y llenado el formato.

**Miércoles o viernes**  
De **20:00 a 22:00 Hrs.**

DIRECTAMENTE CON  
**ESTEBAN RAMÍREZ SÁENZ**



Juan A. Mateos 146. Col. Obrera.  
Alcaldía Cuauhtémoc. C.P. 06800. CDMX.



## Clasificación de Excursiones

Grupo	Descripción
Alta montaña	Ascenso a cumbres mayores a los 4000 msnm con equipo y técnicas especiales.
Escalada en roca	Escalamiento de paredes rocosas, acantilados o peñas con equipo y técnicas especiales.
Media montaña	Caminatas que se dividen en diferentes categorías y distancia.
AA y Exploración	Uno o más días, mixtas (caminata y escalada en roca)
A	De 25 a 30 km
B	De 18 a 24 km
C	De 13 a 17 km
D	De 7 a 10 km
E	De 5 a 8 km
Espeleología	Exploración y recorrido de cuevas y sótanos. Se requiere de equipo y conocimiento de técnicas especiales.
Ciclismo de montaña	Recorridos en bicicleta de montaña a campo traviesa, caminos y/o senderos.
Cañonismo	Recorrido de cañones y/o barrancos, generalmente desde la parte superior. Se requiere de equipo y conocimiento de técnicas especiales.
Turismo	Excursiones o paseos para conocer sitios naturales. Aptas para todos.
Infantil	Excursiones planeadas para niños acompañados de un adulto. Caminatas cortas, aptas para todos.
Carrera de montaña	Excursiones de entrenamiento para recorrer distancias en altura.
Fotografía	Salidas para practicar y aprender técnicas fotográficas.
Descenso de ríos en kayak	Excursiones para aprender y practicar técnicas de descenso en ríos y navegación en lagos, presas o mares.

## Secciones



### BANDERILLA

Fundación: 8 de febrero de 2020

Aniversario: 4 y 5 de febrero

Fundadora y Presidenta: Yadira Galindo Martínez

☎ 22 8824 1519

📍 Calle Azueta 173. Col. Centro.

Xalapa-Veracruz. C.P. 91000

📧 @Cemac Banderilla

📧 @cemacbanderillaof

✉ cemacbanderillaof@gmail.com



### JALISCO

Fundación: 5 de agosto de 2023

Aniversario: 5 de agosto de 2023

Fundadores: Ma. Dolores, Héctor E.

Valencia, Bella A. Mora, Cesar O. Vargas, Erika Y. Zepeda, Jorge A. Cortés.

Presidente: Jorge A. Cortés Bohórquez

☎ 33 1326 5082

📍 Yolanda Cárdenas No. 5384. Col.

Paseos del Sol. Zapopan. Jal.

📧 @CEMAC Jalisco

📧 @cemac\_jalisco

✉ rutv0708@gmail.com



### HUATULCO

Fundación: 26 de abril de 2011

Fundadora: Dinorah Arámbula Manzanares

Presidente: Alfredo Mondragón Velázquez

📍 Gardenia 508. Sector H. Bahías de Huatulco. Oax.

📧 @Cemac Huatulco



### OAXACA

Fundación: 26 de junio de 2014

Fundadores: Benito Mejía, Vicente Elizalde y Jaime Benítez

Presidente: Yeni J. González Morales

☎ 558 792 4198

📍 San Francisco 102. Pareje San Andrés Trinidad de Vergara.

Oaxaca. Oax.

✉ yenigonzaalez93@gmail.com

📧 @Cemac Oaxaca



### PUEBLA

Fundación: 1943

Contacto: Alfredo Acle Téllez

☎ 222 362 3476

📍 Norte No. 3 420-422. Col. Centro Histórico. C.P. 72000 Puebla. Pue.

✉ acle10@hotmail.com

## Secciones



### QUERÉTARO

**Fundación:** 21 de febrero 1994  
**Aniversario:** 25 y 26 febrero  
**Fundador:** Joaquín Castilla, Margarita Galicia y Javier Campos  
**Presidente:** Jannú Ricardo Casanova Moreno  
☎ 55 6541 5766

📍 Seto No. 38. Col. Álamos 3ª sección.  
Santiago de Querétaro. Qro.  
📧 @cemac.queretaro  
📧 cemacqueretaro2013@hotmail.com



### TEHUACÁN

**Fundación:** 20 de octubre 1972  
**Aniversario:** 15 de octubre  
**Fundadores:** Manuel Olvera Camacho, Ángel García Linares, Guillermo Borja Osorio y otros  
**Presidenta:** Cynthia Hernández Montiel

☎ 238 131 7923  
📍 López Mateos 4017. Fracc. Exhacienda San Lorenzo. C.P. 75855 Teh. Pue.  
📧 @seccion.tehuacan.cemac



### TOLUCA

**Fundación:** 19 de noviembre de 1992  
**Aniversario:** 23 y 24 noviembre  
**Fundador:** Jorge Hermosillo  
**Presidente:** Arturo Gómez Meléndez  
☎ 722 394 5585

📍 Vicente Guerrero 206. Capultitlán. 50260. Toluca. Edo. de México  
📧 cemac\_toluca  
📧 @cemactolucaoficial  
📧 infocemactoluca@gmail.com  
🌐 www.cemactoluca.com



### VERACRUZ – BOCA DEL RÍO

**Fundación:** 26 de julio de 1995  
**Aniversario:** 6 y 7 julio  
**Fundadores:** Silverio Gutiérrez Carrasco y Boris Milaszenko  
**Presidenta:** María Trinidad Guía Almanza  
☎ 229 132 7083

📧 @Cemac Sección Veracruz-Boca del Río  
📧 mdcemacvb@gmail.com  
🌐 www.cemacveracruzbooca.org



### XALAPA

**Fundación:** 28 de octubre de 1974  
**Aniversario:** 5 y 6 octubre  
**Fundador:** Luis Malpica  
**Presidente:** Hugo TorresRivera  
☎ 228 118 4912

📧 @Club de Exploraciones de México A.C. Sección Xalapa  
📧 xalapacemac@gmail.com

## Representaciones

**GUAYMAS, SONORA**

Roberto López López

📍 Av. XVIII No. 170. Col. Centro. Guaymas,  
Son. C.P.85400  
✉️ lopezlr@hotmail.com

**LIBRES, PUE.**

Carlos Ortega H. y Juana Ibarra  
Blancas

📍 13 Oriente 814. Barrios de Tetela. Libres,  
Pue. C.P. 73784  
☎️ 276 111 1159  
✉️ jibarra\_1955@hotmail.com

**MORELIA, MICH.**

Estela Ruiz Guízar

📍 Paseo del Tigre Norte No. 131. Col.  
Paseo del Valle. Tenencia de Tarimbaro.  
Morelia, Mich.  
☎️ 43 241 9122

**SAN JUAN DEL RÍO, QRO.**

Patricia Adriana García Rosales  
y Roberto Pinto

📍 Parque Privado 82. Fracc. Privada del  
Parque, San Juan del Río, Qro. C.P.  
76800  
☎️ 427 108 6624 / 427 115 9649

**SANTIAGO MIAHUATLÁN**

Joaquín Cruz

📍 Av. Cuauhtémoc 2204. Col. Villa  
Benavente.  
📧 @CEMAC Miahuatlan  
☎️ 222 323 7815

**TAMPICO, TAMPS.**

Deniker Castro Camacho

📍 Arenal 310. Col. Volantín. Tampico,  
Tamps. C.P. 89199  
☎️ 833 331 1755

**TUXTLA, GUTIÉRREZ, CHIS.** Juan Rojas Villanueva

✉️ juanrojasvillanueva@gmail.com  
☎️ 961 269 2693



## AVISOS DE TESORERÍA

Estimados socios:

El costo actual de la mensualidad es de **\$150**

La inscripción más seis meses de membresía es de **\$1,350**

PROMOCIÓN 10 POR 12: **\$1,500 (1 año)**

Recuerda que la Tesorería está abierta los **miércoles y viernes**  
de **20:00 a 22:00 horas.**

Estar al corriente en tus cuotas te da derecho a participar en los eventos sociales,  
deportivos y de carácter organizativo del Club.

Si deseas hacer pagos electrónicos o por transferencia bancaria:

**NUEVA CUENTA**



**CLUB DE EXPLORACIONES DE MÉXICO, A.C.**

**No. de Cta. 65-51099075-9**

**CLABE 014180655109907598**

**Suc. Portales 5553**

Envía tu comprobante de pago con tu nombre y número de socio

**Cel. 55-1389-1868**

**tscemac@gmail.com**





# BIBLIOTECA OTIS McALLISTER

La **Biblioteca del CEMAC** está a tu disposición para lectura y consulta del acervo.  
Encontrarás libros, revistas, mapas, reseñas y programas de años anteriores.

Acércate a los comisionados de la Biblioteca e investiga la historia del Club.

*¡Hay datos que te sorprenderán!*

Miércoles y viernes de **20:00 a 22:00 hrs.** En el primer piso del local del Club.



# CURSOS CEMAC 2025



**CURSO BÁSICO  
MEDIA MONTAÑA**  
03 Jun - 09 Jul  
Coordinador:  
*Roberto Barrera Moreno*

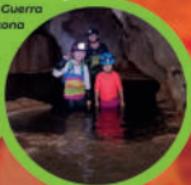


**CURSO INTERMEDIO  
BALSA TIMONEL**  
01 Jul - 06 Ago  
Coordinador:  
*Jorge Hermasillo*



**CURSO INTERMEDIO  
MEDIA MONTAÑA**  
14 Ago - 15 Oct  
Coordinador:  
*Roberto Barrera Moreno*

**TALLER INFANTIL DE  
VERANO**  
26 Jul - 27 Ago  
Coordinadoras:  
*L. Gabriela Rodríguez Guerra  
Ma. Teresa Arce Licana*



**CURSO BÁSICO  
KAYAK INFLABLE**  
14 Ago - 18 Sep  
Coordinador:  
*José L. Sandoval  
Liceaga*



3 JUN  
AL 9 JUL  
2025

## Curso Básico de MEDIA MONTAÑA



**Objetivo:** Los participantes adquieren las nociones básicas del excursionismo, se imparten técnicas de progresión en senderos; mediante las sesiones teóricas y prácticas se proporcionan los elementos para desenvolverse en la montaña con responsabilidad, respeto al medio ambiente y seguridad.

Este curso es la base para poder participar en las demás disciplinas del montañismo, con conocimientos técnicos y autoconocimiento de las capacidades físicas y la actitud de cada uno de nosotros ante el rigor propio del excursionismo.

**Inscripciones:** Miércoles y viernes de 20:00 a 22:00 hrs. en el local del Club. Para mayores informes teléfono del club 55-5740-8032

**Costos:** Socios \$2,300.00 No socios \$3,100.00

**Cupo:** Máximo 20 alumnos

**Duración:** El programa consta de cinco sesiones teóricas y cinco prácticas. Las teóricas se impartirán en el local del Club los martes a las 20:00 hrs. Las prácticas serán los fines de semana en las rutas programadas.

**Requisitos:** Llenar una solicitud de inscripción al curso y entregarla en la Tesorería del Club. La edad mínima es de 18 años. Firmar responsiva para caso de accidente.

**Equipo:** Calzado: preferentemente botas para senderismo, mochila ( $\pm 36$  L), bastones, impermeable o manga, chamarra rompevientos. Mochila

para campamento ( $\pm 60$  L), sleeping bag, tienda de campaña 1-2 personas. Lámpara manos libres. Botiquín personal y silbato. Se impartirá toda una clase teórica o al inscribirse comunicarse con la coordinación para recomendar equipo y conseguirlo antes del curso preferentemente.

**Transporte:** En vehículos particulares de alumnos e instructores o en transporte alquilado, prorrateando gastos.

**Instructores:** Guías, guías aspirantes, retaguardias del CEMAC especialistas y destacados en media montaña, así como apoyo de alumnos egresados.

**Acreditación del curso:** Constancia de participación a quienes asistan por lo menos al 70% de las sesiones teóricas y prácticas. Constancia de acreditación a quienes aprueben el examen y asistan al 90% de las sesiones teóricas y prácticas. Diploma de acreditación destacada a quienes asistan al 100% de las salidas teóricas y prácticas.

**Inauguración del curso:** Martes 3 de junio a las 20:00 hrs.

**Clausura del curso:** miércoles 9 de julio a las 20:00 hrs.

**Coordinador:** Roberto Barrera Moreno Socio 6504 Guía 305

### Sesiones prácticas:

SESIÓN	FECHA	LUGAR
Salida 1	Domingo 8 de junio	Cerro el Potrero, Ixtapaluca, Edo.Mex.
Salida 2	Domingo 15 de junio	Volcán Pelado, Tlalpan, CDMX.
Salida 3	Domingo 22 de junio	Cerro Cempoaltépetl, Tétela del Volcán, Mor.
Salida 4	Sábado 28 y domingo 29 de junio	Peña el Yolo, Tulancingo, Hgo.
Salida 5	Sábado 5 y domingo 6 de julio	Cerro Tepoztécatl, Orizaba, Ver.

**Clases teóricas:** todos los martes 20:00 hrs. en las oficinas del club.

Sujeto a cambios

5 AGOST  
AL 7 SEPT  
2025



## Curso TIMONEL PARA BALSAS

**Objetivos:** Los participantes aprenderán las técnicas, conocerán el equipo y la seguridad para recorrer ríos hasta clase 3, como timonel balsa inflable para 4-6 pax

**Inscripciones:** Miércoles y viernes de 20:00 a 22:00 hrs. en el local del Club

**Costos** Socios \$4,600 pesos No socios \$5,900

**Cupo:** Máximo 12 alumnos. En caso de sobrecupo, tendrán preferencia los socios de mayor antigüedad, que hayan participado y aprobado en el CEMAC el Curso Básico de Kayak

**Duración:** El programa consta de cinco sesiones teóricas y cinco prácticas. Las teóricas se impartirán por zoom. Las prácticas serán los fines de semana en sábado o de dos días las dos últimas.

**Requisitos:** Llenar una solicitud de inscripción al curso y entregarla en la Tesorería del Club. Mayores de 18 años.

**Equipo:** Chaleco pdf 3, bolsa seca de 20 L, navaja, cordino de 3 m de 8 mm, 2 mosquetones, radio en bolsa seca, teléfono en bolsa seca, silbato, kit personal de sobrevivencia y primeros auxilios, El club pondrá las cuerdas de rescate, balsas, botiquín de grupo, remos y bolsa seca colectiva. La pérdida o daño de equipo deberá ser repuesto.

**Transporte:** El transporte a las prácticas será cubierto por cooperación de todos los participantes, se hará en van con los alumnos e instructores.

**Coordinadores:** Jorge Hermosillo Miranda y Germán Arroyo.

**Acreditación del curso:** Tener como mínimo una asistencia del 80% en las sesiones teóricas y prácticas, así como la aprobación del examen. Se entregará diploma CEMAC, por acreditación o por participación.

**Inauguración del curso:** martes 5 de agosto 20:00 hrs.

**Clausura del curso:** domingo 7 de septiembre en el Río Actopan.

**Temario:**

### **Sesiones teóricas**

Primera martes 5 de agosto.

Inauguración del curso. Introducción, equipo y cuidados; técnica de remado. Caídas, rescate y auto rescate. Recuperación de equipo al agua y desvolteo de balsa en equipo y de manera individual

Segunda: martes 12 de agosto

Voces básicas: adelante o de frente, atrás, jalar derecha o izquierda, al centro. Posición en la balsa. Voces de aviso direccionales y de obstáculos, Lectura de ríos en gabinete y campo. Escauteo

Tercera: martes 19 de agosto

Análisis hidráulico, social, climático, del grupo humano y análisis de equipo en relación a las condiciones de río. Reparación de equipo.

Cuarta: martes 26 de agosto

Psicología del descenso de ríos. Riesgos inherentes: árboles en agua, crecidas y niveles. Clínicamente: RCP, maniobra de Heimlich, ahogamiento, fracturas, escapes y plan B. Programa de emergencias.

Quinta: martes 2 de septiembre

Exploración. Ríos de México y el mundo a través de los coordinadores de curso e invitados especiales.

Repaso general y evaluación.

**Clausura:** domingo 7 de septiembre

En el Río Actopan. Entrega de reconocimientos y celebración.

SESIÓN	FECHA	LUGAR
Salida 1	Domingo 8 de junio	Presa I. Ramírez, Méx
Salida 2	Domingo 15 de junio	Slalom-Pilcaya, Gro.
Salida 3	Domingo 22 de junio	Amacuzac, Gro.
Salida 4	Sábado 28 y domingo 29 de junio	San Marcos, Ver.
Salida 5	Sábado 5 y domingo 6 de julio	Actopan, Ver.

- No incluye hoteles ni comidas.



19 JUL  
AL 13 AGOST  
2025



## TALLER INFANTIL

**Objetivo:** Acercar a las niñas y los niños a diversas actividades en el exterior a la vez que se fomenta el gusto por la naturaleza, colaboración, integración de equipos y responsabilidad por el medio ambiente. Dirigido a niñas y niños menores de 18 años, acompañados de un adulto.

**Inscripciones:** miércoles y viernes de 20:00 a 22:00 hrs. en el local del Club

**Costos:** Socios \$1,500 No socios \$2,300 (costo por niño acompañado de un adulto)

**Duración:** El programa consta de cuatro salidas en donde se realizarán diversas prácticas para que las niñas y niños tengan un acercamiento con las diferentes actividades de montaña

**Requisitos:** Llenar una solicitud de inscripción al curso y entregarla en la Tesorería del Club. Firmar responsiva para caso de accidente.

**Junta informativa:** miércoles 9 de julio a las 19:00 hrs en el local del Club

**Clausura del curso:** miércoles 13 de agosto a las 19:00 hrs en el local del Club.

Sujeto a cambios. Para mayores informes contactar con las coordinadoras

**Coordinadoras:**

Laura Gabriela Rodríguez Guerra ☎ 55 2048 4058

Tere Arce Licona ☎ 55 3433 0197

SESIÓN	FECHA	LUGAR
Salida 1	Sábado 19 de julio	Recorrido por las ermitas del Desierto de los Leones
Salida 2	Sábado 26 de julio	El Laberinto, Mineral del Chico
Salida 3	Sábado 2 de agosto	Volcán Ajusco, Valle de la Cantimplora
Salida 4	Sábado 9 y domingo 10 de agosto	Corral de Piedra





14 AGOSTO  
AL 17 SEPT  
2025

## CURSO KAYAK EN RÍOS

**Objetivo:** Enseñar a los participantes las técnicas fundamentales de remo, maniobras básicas, control de kayak y navegación en río; desarrollar habilidades para navegación en aguas bravas, incluyendo la lectura del río, la identificación de obstáculos, la elección de líneas de navegación y la ejecución de maniobras en rápidos. Capacitar a los participantes en técnicas de seguridad en el agua, incluyendo la natación en aguas rápidas, la reentrada al kayak (roll), el rescate de compañeros de equipo y el uso adecuado del equipo de seguridad, como el chaleco salvavidas y el casco.

**Inscripciones:** Miércoles y viernes de 20:00 a 22:00 hrs. en el local del Club

**Costos:** Socios \$3,500 pesos      No socios \$4,300

**Cupo:** Máximo 20 alumnos.

**Duración:** El programa consta de cinco sesiones teóricas y cinco prácticas. Las teóricas se impartirán por zoom. Las prácticas serán los fines de semana en sábado o de dos días las dos últimas.

**Requisitos:** Llenar una solicitud de inscripción al curso y entregarla en la Tesorería del Club. Mayores de 18 años.

**Coordinador:** José Luis Sandoval Liceaga

**Acreditación del curso:** Tener como mínimo una asistencia del 80% en las sesiones teóricas y prácticas, así como la aprobación del examen. Se entregará diploma del CEMAC, por acreditación o por participación. Inauguración del curso: miércoles 14 de agosto 20:00 hrs.

**Clausura del curso:** miércoles 17 de septiembre 20:00 hrs.

## Temario:

### Sesiones teóricas

Primera: jueves 14 de agosto.

Bienvenida e Inauguración. Técnicas de remado, vestimenta, equipo. Caídas

Segunda: jueves 21 de agosto

Clasificación de ríos, control y navegación. Control y navegación. Rescate asistido en "T" como rescatado y rescatador. Señales universales; estabilidad y equilibrio, nadar hasta la orilla.

Tercera: jueves 28 de agosto

Hidráulica e hidrología de los ríos, anatomía del rápido, lectura de ríos.

Cuarta: jueves 4 de septiembre

Primeros auxilios, ecología y conservación del medio ambiente. Expedición y exploración en ríos.

Quinta: 11 de septiembre

Examen y exhibición de videos

**Clausura:** Miércoles 17 de septiembre

### Sesiones prácticas

SESIÓN	FECHA	LUGAR
Salida 1	Domingo 17 de agosto	Taxhimay, Edo.Mex.
Salida 2	Domingo 24 de agosto	Amacuzac, Puente Huajitán
Salida 3	Domingo 31 de agosto	San Marcos
Salida 4	Domingo 7 de septiembre	Amacuzac, Dos Bocas
Salida 5	Sábado 13 de septiembre	Actopan, Veracruz

19 AGOST  
AL 1 OCT  
2025



## Curso Intermedio de MEDIA MONTAÑA

**Objetivo:** Los participantes tendrán los elementos e información suficiente para avanzar en el aprendizaje del montañismo, de manera autónoma dirigida a ser líderes y guías de una excursión.

**Inscripciones:** Miércoles y viernes de 20:00 a 22:00 hrs. en el local del Club

**Costos:** Socios \$2,700 pesos No socios \$3,500

**Cupo:** Máximo 20 alumnos.

**Duración:** El programa consta de cinco sesiones teóricas y cinco prácticas. Las teóricas se impartirán por zoom. Las prácticas serán los fines de semana en sábado y de dos días las dos últimas.

**Requisitos:** Llenar una solicitud de inscripción al curso y entregarla en la Tesorería del Club. Mayores de 18 años.

**Equipo:** Completo de media montaña y campamento.

**Transporte:** El transporte a las prácticas será cubierto por cooperación de los participantes en autos particulares o en transporte contratado, dependiendo del tamaño del contingente.

**Coordinadores:** Alejandra Borau, Leonardo Erazo y Tere Arce

**Acreditación del curso:** Tener como mínimo una asistencia del 80% en las sesiones teóricas y prácticas, así como la aprobación del examen. Se entregará Certificación CEMAC, por acreditación o por participación.

**Inauguración del curso:** martes 19 de agosto 20:00 hrs.

**Clausura del curso:** miércoles 1 de octubre 20:00 hrs.

### **Temario:**

#### **Sesiones teóricas**

Primera martes 19 de agosto

Bienvenida e Inauguración. Entrenamiento y nutrición en la montaña; acomodo de la mochila de campamento. Determinación de terreno para montar campamento.

Segunda: martes 26 de agosto

Lectura del cielo (tipos de nubes, análisis del clima). Orientación deportiva: lectura de mapas, uso de brújula, triangulación en el terreno, planeación de ruta.

Tercera: martes 2 de septiembre

Planeación de una salida

- Diseño de ruta, definir zona de la salida
- Planeación de contingente
- Puntos de auxilio
- Seguridad.

Cuarta: martes 9 de septiembre

Rescate en zonas agrestes básico, bases de primer respondiente

Quinta: martes 23 de septiembre

Proyecto de Exploración

**Clausura:** Miércoles 1 de octubre

#### **Sesiones prácticas**

SESIÓN	FECHA	LUGAR
Salida 1	Sábado 23 de agosto	Zona del Ajusto
Salida 2	Sábado 30 de agosto	Parque Dos Aguas, Cascada Escondida
Salida 3	Sábado 6 de sept.	Parque Dos Aguas, Laguna de Nahualac
Salida 4	Sábado 20 y domingo 21 de sept.	Parque Nacional del Chico, Hgo.
Salida 5	Sábado 27 y Domingo 28 de sept.	Hacienda "Los Manantiales".

# PAQUETE

PLAYERA, TUBULAR Y  
BOTON CONMEMORATIVOS



**\$435.00**

HOMBRE O MUJER



**\$295.00**  
**C/U**

HOMBRE O MUJER

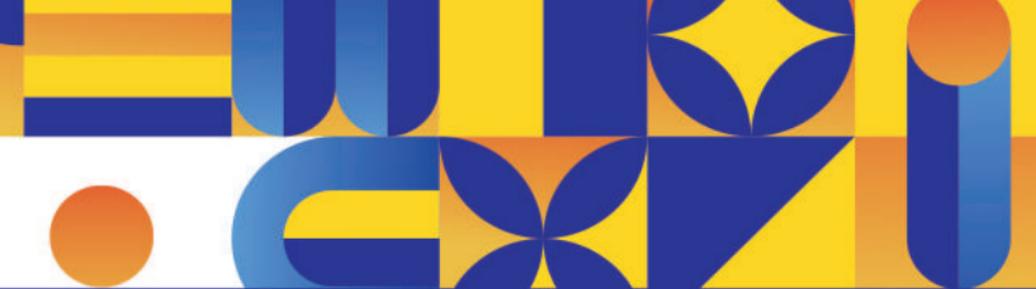


**\$175.00**  
**C/U**

TUBULAR O BUFF  
CONMEMORATIVO

INFORMES O PEDIDOS CON:  
Esteban Ramirez Saenz  
55 3237 4842

Si haces depósitos envía:  
Sección,  
Nombre completo:, Talla,  
Corte (Hombre, mujer ó niño)



## PROGRAMA DE EXCURSIONES

# JUNIO

**DOMINGO 1 DE JUNIO**

**CICLISMO DE MONTAÑA No. 684**

**CURSO CICLISMO DE MONTAÑA**

**2A CLASE PRÁCTICA, SAN NICOLÁS TOTOLAPAN, CDMX.**

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinador: **José Luis Sandoval Liceaga**

**DOMINGO 1 DE JUNIO**

**FOTOGRAFÍA DE MONTAÑA No. 44**

**CENTRO HISTÓRICO DE LA CDMX.**

Excursión apta para novatos. Visitaremos algunos de los principales y más importantes murales de todo el país, en la Secretaría de Educación Pública (Museo Vivo del Muralismo) y el el Colegio de San Ildefonso (Un Siglo de Muralismo en San Ildefonso). *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Plaza Manuel Gamio, al lado oriente de Catedral Metropolitana a las 09:00hrs. *Con destino a:* La Secretaría de Educación Pública. *Transporte:* Público *Costo:* Sin costo. *Equipo:* Cámara fotográfica, zapatos y ropa cómoda y sombrero. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Carlos Cisneros González**

Reta: **Al inicio de la excursión**

**DOMINGO 1 DE JUNIO**  
**MEDIA MONTAÑA “B” No. 4385**

**EL CABALLETE, CDMX.**

**1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 135**

Excursión para intermedios. Llegaremos a Salazar, ahí iniciaremos la excursión, pasaremos a un lado del Cerro La Palma, ahí se encuentran una serie de antenas de comunicaciones. Después caminaremos a un lado del Caballete y por ahí subiremos. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Metro Chapultepec, frente a la panadería La Esperanza a las 08:00hrs. *Con destino a:* Salazar. *Transporte:* Público *Costo:* \$100 *Equipo:* Completo de media montaña y manga. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-5157-2774 y 55-2741-5795.

Guía: **Pablo Roberto Lizana Paulin**

Reta: **Al inicio de la excursión**

**DOMINGO 1 DE JUNIO**  
**MEDIA MONTAÑA “C” No. 5608**

**PEÑA DE LA RANA, EDO.MEX.**

Excursión apta para novatos. ¿Qué tal una foto en Peña de la Rana 2025? Venga, venga, como dice Ma. Elena y de ahí a la Cruz de Purificación. Promete ruta corta. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Central de autobuses TAPO, en la cafetería a las 07:45hrs. *Con destino a:* Texcoco. *Transporte:* Público *Costo:* \$100 *Equipo:* Completo de media montaña, lámpara e impermeable. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-5386-3755.

Guía: **Ma. Elena Bravo López**

Reta: **Irene Andrade Rojas**

**MARTES 3 DE JUNIO**  
**CAÑONISMO**

**CURSO BÁSICO DE CAÑONISMO**  
**5A CLASE TEÓRICA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Maniobras especiales, repaso general y evaluación.

Coordinador: **Esteban Ramírez Sáenz**

**MARTES 3 DE JUNIO**  
**MEDIA MONTAÑA**

**CURSO BÁSICO DE MEDIA MONTAÑA**  
**INAUGURACIÓN Y 1A CLASE TEÓRICA**

Exclusivo para alumnos inscritos. ¿Qué es el CEMAC?, reglamento del curso, primera parte del equipo básico.

Coordinador: **Roberto Barrera Moreno**

**CONFERENCIA**

**"PARQUE NACIONAL TORRES DEL PAINE Y  
PUERTO NATALES"**

**MIÉRCOLES 4 DE JUNIO**

Puerto Natales como la antesala de la atracción turística más hermosa de la Patagonia Oriental Austral y su Parque Nacional "Torres del Paine", creado el 13 de mayo de 1959.

Cita: Local del club 20:00 Hrs.

Presentan: **José Benítez Díaz**



**JUEVES 5 DE JUNIO**  
**CICLISMO DE MONTAÑA**

**CURSO CICLISMO DE MONTAÑA**  
**3A CLASE TEÓRICA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Cambios de embrague, equilibrio y técnicas.

Coordinador: **José Luis Sandoval Liceaga**

**SÁBADO 7 DE JUNIO Y DOMINGO 8 DE JUNIO**  
**CAÑONISMO No. 427**

**CURSO BÁSICO DE CAÑONISMO**  
**5A CLASE PRÁCTICA, AGUA BLANCA DE ITURBIDE, HGO.**

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinador: **Esteban Ramírez Sáenz**

## SÁBADO 7 DE JUNIO Y DOMINGO 8 DE JUNIO

CICLISMO DE MONTAÑA No. 684 Y KAYAK No. 261

TEQUESQUITENGO Y SIERRA DE MONTENEGRO, JOJUTLA,  
EMILIANO ZAPATA Y JIUTEPEC, MOR.

Excursión apta para novatos. El sábado haremos un recorrido en kayak en el Lago de Tequesquitengo. Después iremos a un terreno de Jiutepec a instalar el campamento. El domingo haremos un recorrido en bicicleta por los cañaverales rumbo a la Sierra de Montenegro. *El regreso será:* Después de la remada regresaremos al terreno en Jiutepec en los vehículos. *Punto de encuentro:* Restaurant La Virgen, Tequesquitengo, Mor. a las 09:00hrs. *Con destino a:* Lago de Tequesquitengo. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$600 aproximadamente. *Equipo:* Kayak, remo, chaleco, sombrero, traje de baño, mallas y camiseta de manga larga para el sábado. Equipo de campamento. Equipo completo de ciclismo para el domingo. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-2770-4101.

Guía: **Francisco Javier Santos García** Reta: **Al inicio de la excursión**

## SÁBADO 7 Y DOMINGO 8 DE JUNIO

ESCALADA EN ROCA No. 4186

PEÑA DE BERNAL, EZEQUIEL MONTES, QRO.

1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 183

Excursión para intermedios. Realizaremos escaladas de multilargos, a través de la ruta Alas del Viento y filo nor-occidental para acceder a la cumbre requiriendo permiso, por lo que los participantes deberán tener credencial de elector y actualizada del club. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Local del club a las 05:00hrs. *Con destino a:* Ezequiel Montes. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$600. *Equipo:* Equipo completo de escalada en roca para multi-largos, cuerda. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 72-2361-4045.

Guía: **Jorge Hermosillo Miranda**

Reta: **Esthela García**

Ayudantes: **Patricia Arizmendi CEMAC Toluca**

**DOMINGO 8 DE JUNIO**  
**CICLISMO DE MONTAÑA No. 685**  
**CURSO CICLISMO DE MONTAÑA**  
**3A CLASE PRÁCTICA, DESIERTO DE LOS LEONES, CDMX.**

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinador: **José Luis Sandoval Liceaga**

**DOMINGO 8 DE JUNIO**  
**MEDIA MONTAÑA B No. 4835**  
**CURSO BÁSICO DE MEDIA MONTAÑA**  
**1A CLASE PRÁCTICA, CERRO EL POTRERO, EDO.MEX.**

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinador: **Roberto Barrera Moreno**

**DOMINGO 8 DE JUNIO**  
**MEDIA MONTAÑA "C" No. 5609**  
**CERRO NAVAJAS DE MONTEALTO, VILLA DEL CARBÓN,**  
**EDO. MEX.**

**6a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 56**

Excursión apta para novatos. Tomaremos el autobús hacia la Presa Iturbide desayunamos y nos dirigimos hacia el bello Cerro Navajas comemos en la cumbre y bajamos a tomar el autobús de regreso. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Metro Cuatro Caminos andén C a las 08:00hrs. *Con destino a:* La Presa Iturbide. *Transporte:* Público *Costo:* \$200. *Equipo:* Completo de media montaña y manga. Inscripciones: Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Carlo Orizaba Ruiz**

Reta: **Tere Arce**



## DOMINGO 8 DE JUNIO

### ESCALADA EN ROCA No. 4187

#### LA ESCUELITA RURAL DOS AGUAS SAN RAFAEL, TLALMANALCO, EDO.MEX.

Excursión apta para novatos. Salida de Escalada a La Escuelita Rural Dos Aguas en San Rafael, Edo.Mex., punto de reunión, partiremos a la zona de escalada, hay rutas de grado fácil, medio y alto. Después iremos a comer antojitos mexicanos cerca del lugar, para regresar a la CDMX a buena hora. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Av. Universidad y Xola a las 08:00hrs. *Con destino a:* San Rafael. *Transporte:* Particular *Costo:* \$250 *Equipo:* Equipo completo de escalada en roca, cuerda si tienes. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-2044-8293.

Guía: **Mauricio Fuentes Belmont**

Reta: **Al inicio de la excursión**

Ayudantes: **Al inicio de la excursión**

## DOMINGO 8 DE JUNIO

### MEDIA MONTAÑA "B" No. 4836

#### CASCADA DEL NEGRO. TÚNEL DEL AMOR. EDO.MEX

Excursión para intermedios. El recorrido será por sendero boscoso, esperamos clima benevolente porque luego nos pondremos las chanclas para cruzar el Túnel del Amor, será fríamente divertido. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Paradero de Autobuses Cardenales, metro Aeropuerto a las 07:45hrs. *Con destino a:* San Rafael. *Transporte:* Público *Costo:* \$150. *Equipo:* Completo de media montaña y calzado para el agua. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-5386-3755.

Guía: **Ma. Elena Bravo López**

Reta: **Patricia Martínez Hernández**

**DOMINGO 8 DE JUNIO**  
**MEDIA MONTAÑA “C” No. 5610**

**LAS PALOMAS, EDO.MEX.**

**1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 142**

Excursión apta para novatos. Subiremos cerca del km 47 de la carretera México-Cuernavaca. *El regreso será:* A consideración y conforme al grupo podría ser por la misma ruta o por Parres. *Punto de encuentro:* Estadio Azteca, abajo en la parada del camión a las 08:00hrs. *Con destino a:* Cuernavaca. *Transporte:* Público *Costo:* \$100. *Equipo:* Completo de media montaña y manga. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-5157-2774 y 55-2741-5795.

Guía: **Pablo Roberto Lizana Paulin**

Reta: **Al inicio de la excursión**

**DOMINGO 8 DE JUNIO**  
**MEDIA MONTAÑA “C” No. 5611**

**CERRO ÑANGÓ DE AYUCAN, SANTA MARÍA MAZATLA, EDO.MEX.**

**1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 141**

Excursión apta para novatos. Recorreremos los senderos de Mazatla en una ruta sencilla y disfrutable. Subiremos al cerro Ñangó bajamos y continuaremos hacia el Nevado, donde comeremos en el bosque. Regresamos por San Luis Ayucan. ¡Perfecta para disfrutar la montaña! *El regreso será:* San Luis Ayucan. *Punto de encuentro:* Metro Cuatro Caminos Anden “D” a las 08:30hrs. *Con destino a:* Santa María Mazatla. *Transporte:* Público *Costo:* \$50. *Equipo:* Completo de media montaña. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Pedro Belmont Rosales**

Reta: **Javier Corona Patricio**



**MARTES 10 DE JUNIO  
MEDIA MONTAÑA**

**CURSO BÁSICO DE MEDIA MONTAÑA  
2A CLASE TEÓRICA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Segunda parte equipo básico, ética del montañista, alimentación e hidratación.

Coordinador: **Roberto Barrera Moreno**



**JUEVES 12 DE JUNIO  
CICLISMO DE MONTAÑA**

**CURSO CICLISMO DE MONTAÑA  
4A CLASE TEÓRICA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Técnicas de conducción en diversos terrenos.

Coordinador: **José Luis Sandoval**

**SÁBADO 14 DE JUNIO**  
**ALTA MONTAÑA No. 4601**

**LAGUNA DE NAHUALAC, SAN RAFAEL, EDO.MEX.**

Excursión para intermedios. Caminata desde el Parque Ecoturístico Dos Aguas a la Laguna Nahualac. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Parque Ecoturístico Dos Aguas a las 08:00hrs. *Con destino a:* Parque Ecoturístico Dos Aguas. *Transporte:* Particular *Costo:* \$80 *Equipo:* Completo de media montaña. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 33-3956-2767.

Guía: **Christian Barraza Flores**

Reta: **Al inicio de la excursión**

**SÁBADO 14 DE JUNIO**  
**ESCALADA EN ROCA No. 4188**

**ZONA DE ESCALADA LAS BOLAS, EL ARENAL, HGO.**

Excursión para intermedios. Date la oportunidad de conecte en esta zona de escalada con excelentes rutas que van de 5.10a a 5.12a; en una zona árida, ideal para esta época de lluvias. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* En el Mega Soriana que está entre Av. Insurgentes Sur y Prolongación Misterios a las 07:30hrs. *Con destino a:* El pueblo de El Arenal. *Transporte:* Particular. *Costo:* Por cooperación. *Equipo:* Equipo completo de escalada en roca, cuerda si tienes. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-4944-1812.

Guía: **Abel Rubén Reyes Vázquez** Reta: **Luis Arturo Marquina Castillo**  
Ayudantes: **Marcos Jiménez Hernández**



## SÁBADO 14 DE JUNIO

MEDIA MONTAÑA “B” No. 4837

### CAÑADA DE NEXPAYANTLA RUTA TURÍSTICA, ATLAUTLA, EDO.MEX.

Excursión apta para novatos. Pasaremos por la cañada y llegaremos a Dos Cascadas. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Local del club a las 07:00hrs. *Con destino a:* San Pedro Nexapa. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$300. *Equipo:* Completo de media montaña, cambio de ropa, impermeable, bloqueador, sombrero, ración de marcha, agua y electrolitos. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-2377-2294.

Guía: **Alma Delia Esparza León**

Reta: **Elizabeth Jiménez Benítez**

Ayudantes: **Al inicio de la excursión**

## SÁBADO 14 DE JUNIO

MEDIA MONTAÑA “B” No. 4838

### CIRCUITO LA PILA-AGUA DE LEONES-LOS MANANTIALES- CERRO SAN MIGUEL-EL CABALLETE-LA FORESTAL-AGUA DE LEONES-LA PILA. CDMX.

Excursión para intermedios. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Local del club a las 07:30hrs. *Con destino a:* La Pila. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$200. *Equipo:* Completo de media montaña y ropa de abrigo. *Inscripciones:* Miércoles previo con la guía en el CEMAC.

Guía: **Blanca Estela García Rodríguez**

Reta: **Esteban Ramírez Sáenz**

Ayudantes: **Oscar Eduardo López Cruz**



**SÁBADO 14 DE JUNIO Y DOMINGO 15 DE JUNIO**  
**MEDIA MONTAÑA “B” No. 4839**

**MANANTIALES DE KINJUA, HGO.**

Excursión para intermedios. Llevar desayuno. Compra de víveres y agua; continuamos al paraje “Cascadas Kinjua JHG”. Regreso al paraje JHG. Pernocta. El domingo regresamos a Santiago Anaya, Actopan; visita el Ex-convento de San Nicolás Tolentino. *El regreso será:* Actopan. *Punto de encuentro:* Metro 18 de Marzo (paradero dirección Indios Verdes) a las 07:30hrs. *Con destino a:* Santiago Anaya. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$400. *Equipo:* Campamento, traje de baño, bastones y mochila de ataque. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-5751-5729.

Guía: **Francisco J. García Ponce**      Reta: **Al inicio de la excursión**  
Ayudantes: **Jorge Ayala y Félix Ayala**

**DOMINGO 15 DE JUNIO**

**CICLISMO DE MONTAÑA No. 686**

**CURSO CICLISMO DE MONTAÑA**

**4A CLASE PRÁCTICA,**

**HACIENDAS PULQUERAS A LOS ARCOS DEL PADRE**  
**TEMBLEQUE, HGO.**

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinador: **José Luis Sandoval Liceaga**



**DOMINGO 15 DE JUNIO**  
**MEDIA MONTAÑA “C” No.**

**CURSO BÁSICO DE MEDIA MONTAÑA**  
**2A CLASE PRÁCTICA, VOLCÁN PELADO, CDMX.**  
**1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 109**

Exclusivo para alumnos inscritos.  
Coordinador: **Roberto Barrera Moreno**

**DOMINGO 15 DE JUNIO**  
**ESCALADA EN ROCA No. 4189**

**LOS REMEDIOS, NAUCALPAN DE JUÁREZ, EDO.MEX.**

Excursión apta para novatos. Salida Escalada en Roca a Los Remedios, hay rutas de grado fácil, medio y alto, Después iremos a comer, para regresar a la CDMX a buena hora. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Walmart Echegaray a las 08:00hrs. *Con destino a:* Los Remedios, en Naucalpan. *Transporte:* Particular. *Costo:* Sin costo. *Equipo:* Equipo completo de escalada en roca, cuerda si tienes. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-2044-8293.  
Guía: **Mauricio Fuentes Belmont**      Reta: **Al inicio de la excursión**  
Ayudantes: **Al inicio de la excursión**



**DOMINGO 15 DE JUNIO**  
**FOTOGRAFÍA DE MONTAÑA No. 45**

**MURALES DEL CENTRO HISTÓRICO DE LA CDMX.**

Excursión apta para novatos. Visitaremos algunos de los principales, menos conocidos y más importantes murales de todo el país, en los lugares más interesantes y menos esperados de la CDMX. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Plaza Manuel Gamio, lado oriente de la Catedral a las 09:00hrs. *Con destino a:* Museo de las Constituciones, Mercado Abelardo L. Rodríguez, Iglesia de Jesús Nazareno, Estudio Clausell, Hotel Downtown, Sanborns Los Azulejos y otros. *Transporte:* Público *Costo:* Sin costo. *Equipo:* Cámara fotográfica, zapatos, ropa cómoda y sombrero. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Carlos Cisneros González**

Reta: **Al inicio de la excursión**

**DOMINGO 15 DE JUNIO**  
**MEDIA MONTAÑA "A" No. 3461**

**LA GACHUPINA Y EL MUÑECO, CDMX.**

**3a Lista de Otis McAllister, Cumbre 13**

**1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 129**

Excursión para intermedios. Según el grupo. *El regreso será:* Las Cruces. *Punto de encuentro:* Metro Chapultepec frente a la panadería La Esperanza a las 08:00hrs. *Con destino a:* Las Cruces. *Transporte:* Público *Costo:* \$50. *Equipo:* Completo de media montaña y manga. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-5157-2774 y 55-2741-5795 por WhatsApp.

Guía: **Pablo Roberto Lizana Paulin**

Reta: **Al inicio de la excursión**

**DOMINGO 15 DE JUNIO**

**MEDIA MONTAÑA “A” No. 3462**

**CUMBRES DE TEPEJI DEL RÍO DE OCAMPO, CERROS EL  
PEDREGAL, EL ÁGUILA,  
EL ZAPOTE, IDOLATRÍA, EL COPAL, VICENTE BARRADAS,  
TEPEJI DEL RÍO DE OCAMPO, EDO.MEX.  
4a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 31**

Excursión para intermedios. Después de desayunar, iniciaremos el ascenso hacia estas cumbres, solo el Cerro “La Idolatría” (lista de McAllister # 31 de la 4° lista), las demás cumbres no están consideradas en las listas de McAllister, por lo que tomaremos datos de su ubicación para proponerlas para la siguiente lista, en las cumbres tomaremos fotos, comeremos y a buena hora regresaremos. (Grupo a criterio del guía). *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Central de Autobuses del Norte (junto a la virgen) a las 08:00hrs. *Con destino a:* Tepeji del Río de Ocampo, Barrio de Tinajas, Edo. de Méx. *Transporte:* Público *Costo:* \$150. *Equipo:* Completo de media montaña, comida, agua, manga y lámpara con buenas baterías. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Víctor Rodríguez Gómez**

Reta: **Teresa López López**

Ayudantes: **Al inicio de la excursión**

**DOMINGO 15 DE JUNIO**

**MEDIA MONTAÑA “B” No. 4840**

**ROCA EL CONEJO, HGO.  
2a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 41**

Excursión para intermedios. Otra foto 2025, ahora en Roca El Conejo, pasaremos abajito de Los Frailes, continuaremos hasta esta formación rocosa. Vamos a conocerla o a ver si ya cambió de forma. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Terminal ADO de autobuses volante en metro Indios Verdes. a las 07:45hrs. *Con destino a:* Pachuca, Hidalgo. *Transporte:* Público. *Costo:* \$300. *Equipo:* Completo de media montaña, no olvides lámpara e impermeable. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-5386-3755.

Guía: **Ma. Elena Bravo López**

Reta: **José Luis Díaz Solís**

**MARTES 17 DE JUNIO**  
**MEDIA MONTAÑA**

**CURSO BÁSICO DE MEDIA MONTAÑA**  
**3A CLASE TEÓRICA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Orientación y GPS, ecosistemas y meteorología.

Coordinador: **Roberto Barrera Moreno**

**CONFERENCIA**  
**"ASCENSO A EL ACONCAGUA"**  
**MIÉRCOLES 18 DE JUNIO**

Acompañemos a Emma a escuchar esta gran conferencia en u relato lleno de fotos y anécdotas.

Cita: Local del club **20:00 Hrs.**

Presentan: **Emma Hernández Tena**



**JUEVES 19 DE JUNIO**  
**CICLISMO DE MONTAÑA**

**CURSO CICLISMO DE MONTAÑA**  
**5A CLASE TEÓRICA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Hidratación y primeros auxilios.

Coordinador: **José Luis Sandoval Liceaga**



## SÁBADO 21 DE JUNIO

### ESCALADA EN ROCA No. 4190

#### SAN JUAN TIZAHUAPÁN, PACHUQUILLA, HGO.

Excursión apta para novatos. Lugar muy panorámico, con rutas de todos los niveles, aprenderás a manejar tu equilibrio en la roca y a mejorar tu técnica de pies, traer mucha agua, bloqueador y gorra. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Soriana Ticomán a las 07:30hrs. *Con destino a:* Pachuquilla. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$300. *Equipo:* Equipo completo de escalada en roca, cuerda si tienes. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-1473-8111 y 55-8231-1296.

Guía: **Seúl Gómez Monter**

Reta: **Marcos Jiménez Hernández**

## SÁBADO 21 Y DOMINGO 22 DE JUNIO

### ALTA MONTAÑA No. 4602 Y CARRERA DE MONTAÑA No. 362

#### CIRCUNVALACIÓN AL PICO DE ORIZABA, PUE.

Excursión para avanzados. La circunvalación la iniciaremos de lado sur en el Valle del Encuentro rumbo oeste hasta llegar al refugio de Piedra Grande en donde nos abastecerán de comida y dormiremos un poco, desayunamos e iniciaremos el regreso hacia el lado este del Pico pasando por Río Jamapa y a un costado de Chichimecos. Tener buena condición es muy importante. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Local del club a las 02:00hrs. *Con destino a:* Pico de Orizaba lado sur. *Transporte:* Privado. *Costo:* Dependiendo de los participantes. *Equipo:* Completo de carrera y casco. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 72-2241-4190.

Guía: **Irma Esthela García Morales**

Reta: **Jorge Hermosillo Miranda**

**SÁBADO 21 DE JUNIO Y DOMINGO 22 DE JUNIO**  
**MEDIA MONTAÑA “B” No. 4841**

**CERRO EL GALLO, QRO.**

**11a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 98**

Excursión para intermedios. Vámonos de excursión con los compañeros de San Juan del Río. Sugerencia a Male y le pareció excelente idea. Patricia Adriana Garcia apoyará en la logística de la excursión. No te la pierdas. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Por definir. a las 07:45hrs. *Con destino a:* Amealco de Bonfil. *Transporte:* Público *Costo:* \$1,200. *Equipo:* Completo de media montaña. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-5386-3755.

Guía: **Ma. Elena Bravo López**

Reta: **Al inicio de la excursión**

**DOMINGO 22 DE JUNIO**

**CICLISMO DE MONTAÑA No. 687**

**CURSO CICLISMO DE MONTAÑA**

**5A CLASE PRÁCTICA, VENADOS A LAGUNAS DEL NEVADO DE  
TOLUCA, EDO.MEX.**

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinador: **José Luis Sandoval Liceaga**



**DOMINGO 22 DE JUNIO**

**INFANTIL No. 1596**

**VOLCÁN LA CALDERA, LOS REYES LA PAZ, EDO.MEX.**

**9a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 71**

Excursión apta para novatos. Llegar desayunados. Llegando a la terminal La Paz iniciaremos la caminata de acercamiento al volcán, ascenderemos por vereda marcada y segura, tomaremos fotos, y realizaremos actividades con los niños que asistan, descansaremos y a buena hora emprenderemos el regreso a la terminal La Paz, para regresar a los lugares de origen. (Grupo a criterio del guía). *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Andén del Metro línea A, estación Pantitlán, dirección La Paz a las 08:30hrs. *Con destino a:* Estación terminal La Paz. *Transporte:* Público. *Costo:* \$40. *Equipo:* Completo de media montaña, comida, agua, manga, lámpara con buenas baterías. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Víctor Rodríguez Gómez**

Reta: **Teresa López López**

Ayudantes: **Al inicio de la excursión**

**DOMINGO 22 DE JUNIO**

**MEDIA MONTAÑA “B” No. 4842**

**CURSO BÁSICO DE MEDIA MONTAÑA**

**3A CLASE PRÁCTICA, CERRO ZEMPOALTEPEC, VER.**

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinador: **Roberto Barrera Moreno**



## DOMINGO 22 DE JUNIO

### MEDIA MONTAÑA “B” No. 4843

#### CERRO CHICHINAUTZIN, EDO.MEX.

#### 1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 110

Excursión para intermedios. Caminaremos a un lado del Acopiaxco y de La Caldera, subiremos por la ruta tradicional a la cumbre. Arriba comeremos. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Estadio Azteca, abajo en la parada del camión a las 08:00hrs. *Con destino a:* Parres. *Transporte:* Público *Costo:* \$100. *Equipo:* Completo de media montaña y manga. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-5157-2774 y 55-2741-5795 por WhatsApp.

Guía: **Pablo Roberto Lizana Paulin**

Reta: **Al inicio de la excursión**

## DOMINGO 22 DE JUNIO

### MEDIA MONTAÑA “C” No. 5612

#### CIRCUITO PEÑAS BARRÓN-TEPALCATES-OBELISCO, EDO.MEX.

Excursión apta para novatos. Una ruta llena de vistas increíbles. Iremos por una vereda cómoda hasta las Peñas Barrón, un mirador espectacular del Valle de La Marquesa. Seguiremos al cerro Tepalcates para comer con vista al Valle de las Cruces y cerraremos descendiendo al Obelisco para tomarnos la histórica foto del Centenario 103. ¡No te la pierdas! *El regreso será:* Una vereda muy marcada a La Marquesa. *Punto de encuentro:* Metro Chapultepec (Frente a la panadería La Esperanza) a las 08:15hrs. *Con destino a:* La Marquesa. *Transporte:* Público *Costo:* \$60. *Equipo:* Completo de media montaña. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-3514-6334.

Guía: **Celso Zuribe Ríos**

Reta: **Rodolfo Juárez**



**MARTES 24 DE JUNIO**  
**MEDIA MONTAÑA**

**CURSO BÁSICO DE MEDIA MONTAÑA**  
**4A CLASE TEÓRICA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Senderismo de larga distancia, riesgos en el montañismo.

Coordinador: **Roberto Barrera Moreno**

**MIÉRCOLES 25 DE JUNIO**  
**CICLISMO DE MONTAÑA**

**CURSO CICLISMO DE MONTAÑA**  
**CLAUSURA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Entrega de reconocimientos y celebración.

Coordinador: **José Luis Sandoval Liceaga**

**SÁBADO 28 DE JUNIO**  
**CAÑONISMO No. 427**

**COMPUERTA DE LAS ESTACAS, TLALTIZAPAN, MOR.**

Excursión apta para novatos. Actividades acuáticas, manejo de cuerdas, paso de sifón. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Metro General Anaya a las 06:45hrs. Con destino a: Cuautla. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$350. *Equipo:* Completo para cañonismo y neopreno. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Esteban Ramírez Sáenz** Reta: **Blanca Estela García Rodríguez**  
Ayudantes: **Oscar Eduardo López Cruz**

**SÁBADO 28 DE JUNIO**  
**MEDIA MONTAÑA “C” No. 5613**

**CERRO PAPAYOTL, EDO.MEX.**

**1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 67**

Excursión apta para novatos. Lo que hace interesante esta excursión aparte de los paisajes, es que la dificultad está para subir al cerro, ya que, al no ser una ruta muy transitada, hay que sortear el camino hacia arriba, para ello hay que ir bien cubierto para la breña, ámate a esta retadora subida. El transporte será en autos particulares, en caso contrario, se reorganizará en transporte público y la cita se modificará. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Local del club a las 07:00hrs. *Con destino a:* Llano Grande. *Transporte:* Privado. *Costo:* \$200. *Equipo:* Completo media montaña, cambio de ropa, ropa impermeable, bloqueador, sombrero, ración de marcha, agua y electrolitos. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-2377-2294.

Guía: **Alma Delia Esparza León**

Reta: **Elizabeth Jiménez Benítez**

**SÁBADO 28 DE JUNIO**  
**MEDIA MONTAÑA “C” No. 5614**

**CERRO SANTA CATARINA, CDMX.**

**1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 64**

Excursión apta para novatos. Iremos a buen paso hasta llegar a la cumbre. El regreso será: Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Metro Zapotitlan línea 12 a las 08:30hrs. *Con destino a:* Tláhuac. *Transporte:* Público *Costo:* \$50. *Equipo:* Completo de media montaña. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Crispín Mondragón Aguilar**

Reta: **Al inicio de la excursión**



## SÁBADO 28 DE JUNIO

MEDIA MONTAÑA “C” No. 5615

PEÑA EL ZUMATE, HGO.

1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 10

Excursión apta para novatos. Llegando a Pachuca vamos a desayunar, posteriormente nos dirigimos a Pueblo Nuevo, donde iniciaremos la excursión hasta llegar a esta bella peña. Al bajar comemos para emprender el regreso. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Metro Indios Verdes a las 7:45hrs. *Con destino a:* Pachuca. *Transporte:* Público *Costo:* \$300. *Equipo:* Completo de media montaña. *Inscripciones:*

Guía: **Carlo Orizaba Ruiz**

Reta: **Al inicio de la excursión**

## SÁBADO 28 DE JUNIO Y DOMINGO 29 DE JUNIO

MEDIA MONTAÑA “A” No. 3463

CURSO BÁSICO DE MEDIA MONTAÑA

4A CLASE PRÁCTICA, PEÑA EL YOLO, HGO.

1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 9

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinadores: **Roberto Barrera Moreno**

## SÁBADO 28 DE JUNIO Y DOMINGO 29 DE JUNIO

MEDIA MONTAÑA “A” No. 3464

CERROS LA COYOTA Y GORDO DE TENANGO, MOR.

8a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 76 y 83

Excursión para intermedios. Visitaremos la ZA de Chalcatzingo y su museo de sitio y también la pequeña ZA de Las Pilas. Pernoctaremos en Chalcatzingo. Al día siguiente después de ascender a La Coyota, si contamos con tiempo, subiremos al Gordo de Tenango. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Terminal de Autobuses Sur (Taxqueña) a la hora que indique la guía en la inscripción una semana antes. *Con destino a:* Jonacatepec y Chalcatzingo. *Transporte:* Público *Costo:* \$1,500.00 aprox. *Equipo:* Completo de media montaña. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-2685-6779.

Guía: **Silvia Cardona Treviño**

Reta: **Beatriz Hernández Velasco**

**SÁBADO 28 DE JUNIO Y DOMINGO 29 DE JUNIO**  
**MEDIA MONTAÑA “B” No. 4844**

**GRUTAS DE XOXAFI Y LAS POCITAS, HGO.**

Excursión para intermedios. Desayuno. Compra de víveres y agua; traslado a Grutas de Xoxafi (secas). Ingreso con recorrido extremo: rapel de 15 m y tirolesa en 2 tramos, visita a pinturas rupestres y pernocta. El domingo muy temprano nos trasladamos al balneario “Las Pocitas”. *El regreso será:* Ruta diferente a la CDMX. *Punto de encuentro:* Metro 18 de Marzo (paradero dirección Indios Verdes) a las 07:30hrs. Con destino a: Santiago Anaya. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$800. *Equipo:* Campamento, traje de baño, bastones y ropa de abrigo. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-5751-5729.

Guía: **Francisco J. García Ponce**

Reta: **Al inicio de la excursión**

Ayudantes: **Jorge Ayala y Félix Ayala**

**DOMINGO 29 DE JUNIO**

**MEDIA MONTAÑA “AA” No. 3730**

**EXPLORACIÓN DE RÍO FRÍO A DOS AGUAS, EDO.MEX.**

Excursión para avanzados. Saldremos temprano en transporte alquilado con rumbo a Río Frío de Juárez en donde iniciaremos la excursión con rumbo hacia el suroeste para buscar las veredas que nos lleven a Llano Grande, Nexcoalango y al Parque Dos Aguas en San Rafael. Caminata exigente para gente con excelente condición. *El regreso será:* Por San Rafael, Edo Mex. *Punto de encuentro:* Local del Local del club a las 05:00hrs. *Con destino a:* Río Frío. *Transporte:* Privado. *Costo:* \$300. *Equipo:* Completo de media montaña. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-3441-5464.

Guía: **Edmundo Tzompa Sosa**

Reta: **Al inicio de la excursión**



**DOMINGO 29 DE JUNIO**  
**ESCALADA EN ROCA No. 4191**

**LA ESCUELITA CU, COYOACÁN, CDMX.**

Excursión apta para novatos. Salida a escalar en La Escuelita CU, hay rutas de grado fácil, medio y alto. Después iremos a comer. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* En la zona de escalada en un costado del estadio de CU (cara norte) a las 08:00hrs. *Transporte:* Particular. *Costo:* Sin costo. *Equipo:* Equipo completo de escalada en roca, cuerda si tienes. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-2044-8293.

Guía: **Mauricio Fuentes Belmont**

Reta: **Al inicio de la excursión**

**DOMINGO 29 DE JUNIO**  
**FOTOGRAFÍA DE MONTAÑA No. 46**

**ruta de escape de HERNÁN CORTÉS.**

**SEIS KILÓMETROS, SEIS HORAS, SESENTA PUNTOS POR LA  
CALLE DE TACUBA, CDMX.**

Excursión para intermedios. Seis Kilómetros. Seis Horas. Sesenta Puntos. Excursión conmemorativa del 505 Aniversario de la huida de Cortés por la calle de Tacuba. De la tumba de Cortés y del Árbol Fósil Sagrado del Templo Mayor al Árbol de la Victoria, en Popotla. Historia. Cultura. Arte. Literatura. Política. Ciencia. Romance. Cine. Teatro. Danza. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Mural del Encuentro, en República del Salvador esq. con Pino Suárez. a las 08:00hrs. Con destino a: Zócalo, Templo Mayor, Calle de Guatemala, Plaza Tolsá, Bellas Artes, Alameda Central, San Hipólito, Ex Puente de Alvarado, San Cosme, Popotla. *Transporte:* Público *Costo:* Sin costo. *Equipo:* Cámara fotográfica, zapatos y ropa cómoda, sombrero. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Carlos Cisneros González**

Reta: **Al inicio de la excursión**

## DOMINGO 29 DE JUNIO

### MEDIA MONTAÑA "A" No. 3465

#### LAS CRUCES, SAN BERNABÉ, LA MAGDALENA CONTRERAS, CDMX.

Excursión para avanzados. Subiremos por las corcholatas hasta Cuatro Caminos, pasaremos frente al San Miguel y dependiendo del grupo lo subiremos luego iremos hacia San Bernabé. *El regreso será:* San Bernabé, La Magdalena Contreras. *Punto de encuentro:* Metro Chapultepec frente a la panadería La Esperanza a las 08:00hrs. *Con destino a:* Las Cruces. *Transporte:* Público *Costo:* \$100. *Equipo:* Completo de media montaña y manga. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-5157-2774 y 55-2741-5795 por WhatsApp.

Guía: **Pablo Roberto Lizana Paulin**      Reta: **Al inicio de la excursión**

## DOMINGO 29 DE JUNIO

### MEDIA MONTAÑA "A" No. 3466

#### TRAVESÍA SIERRA DE SANTA CATARINA, IZTAPALAPA, CDMX. 1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 64

Excursión para intermedios. Caminaremos a la entrada a la Sierra de Santa Catarina, primero encumbraremos: Cerro Tetzalmanche o Cerro Santa Catarina, continuaremos con el volcán Tecuauhtzin, continuaremos al volcán Mazatepec, continuamos al volcán Tetecon, y por último el volcán Xaltepec, tomaremos fotos y haremos consenso de grupo para comer, a buena hora, emprendemos el retorno. (Grupo a criterio del guía). *El regreso será:* Por una ruta diferente. *Punto de encuentro:* En la estrada de la estación del Cablebús Santa Marta. a las 08:30hrs. *Con destino a:* Estación del Cablebús San Miguel Teotongo. *Transporte:* Público *Costo:* \$50. *Equipo:* Completo de media montaña, comida, agua, manga y lampara con buenas baterías. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Víctor Rodríguez Gómez**      Reta: **Teresa López López**  
Ayudantes: **Al inicio de la excursión**

**DOMINGO 29 DE JUNIO**

**MEDIA MONTAÑA “B” No. 4845**

**CERRO SAN MIGUEL, CDMX.**

**1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 132**

Excursión para intermedios. Subiremos por las corcholatas, pasando por Cuatro Caminos, subiremos por la parte más fácil al San Miguel. Ahí comeremos y regresamos a buena hora. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Metro Chapultepec frente a La Esperanza a las 08:00hrs. *Con destino a:* Las Cruces. *Transporte:* Público *Costo:* \$100. *Equipo:* Completo de media montaña y manga. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-5157-2774 y 55-2741-5795 por WhatsApp.

**Guía: Pablo Roberto Lizana Paulin**

**Reta: Al inicio de la excursión**

**DOMINGO 29 DE JUNIO**

**MEDIA MONTAÑA “C” No. 5616**

**CERRO TRES MARÍAS O NAUHTEPETL, MOR.**

**1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 112**

Excursión apta para novatos. Excelente fecha para repetir esta excursión, casi casi la primera parte del año 2025, listos para iniciar la 2a con los mejores proyectos. Brindemos por la mitad del año. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Terminal de autobuses del Sur, Taxqueña. a las 07:45hrs. *Con destino a:* Tres Marías. *Transporte:* Público *Costo:* \$150. *Equipo:* Completo de media montaña. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-5386-3755.

**Guía: Ma. Elena Bravo López**

**Reta: Irene Andrade Rojas**

# Exploradores

## Aventureros

### Explora con seguridad

#### Seguros:

- Viajero
- Autos
- Gastos médicos
- Vida
- Bicicletas
- Drones
- y mucho mas

**PROTEKNIA**  
**SEGUROS**



Entendemos el espíritu de exploración y la importancia de estar preparado para cualquier eventualidad. Por eso, ofrecemos seguros especializados que garantizan su tranquilidad mientras desafían los límites de la naturaleza. **55 8563 4237**



**PROTEKNIA**  
**SEGUROS**



# PROGRAMA DE EXCURSIONES

# JULIO

MARTES 1 DE JULIO  
MEDIA MONTAÑA

## CURSO BÁSICO DE MEDIA MONTAÑA 5A CLASE TEÓRICA

Exclusivo para alumnos inscritos. Aspectos mentales en el montañismo, primeros auxilios en zonas agrestes.

Coordinador: **Roberto Barrera Moreno**

SÁBADO 5 DE JULIO  
ESCALADA EN ROCA No. 4192

## PEÑAS DE DEXCANI EL ALTO, JILOTEPEC, EDO.MEX.

Excursión para intermedios. Hay rutas para todos los niveles en medio de un hermoso bosque. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Café de la primera gasolinera pasando la caseta de Tepetzotlán a un costado de la autopista México-Querétaro. a las 08:00hrs. *Con destino a:* Jilotepec. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$150 aprox. *Equipo:* Equipo completo de escalada en roca, cuerda si tienes. *Inscripciones:* Miércoles previo con la guía en el CEMAC.

Guía: **Yadira Vergara Bautista** Reta: **Marcos Jiménez Hernández**  
Ayudantes: **Horacio Montaña Guillén**

## SÁBADO 5 DE JULIO

### MEDIA MONTAÑA “B” No. 4846

#### VOLCÁN CHICHINAUTZIN, TLALPAN, CDMX.

##### 1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 110

Excursión para intermedios. Recorreremos los caminos por donde hace millones de años corrió la lava, para alcanzar los bordes del volcán de la CDMX. Realizaremos un circuito, subiremos por el malpaís y regresaremos por vereda. Llegar desayunados. El transporte será en autos particulares, en caso contrario, se reorganizará en transporte público y la cita se modificará. *El regreso será:* La ruta es un circuito. *Punto de encuentro:* Local del club a las 07:00hrs. *Con destino a:* Parres. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$200. *Equipo:* Completo media montaña, cambio de ropa, ropa impermeable, bloqueador, sombrero, ración de marcha, agua y electrolitos. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-2377-2294.

Guía: **Alma Delia Esparza León**

Reta: **Elizabeth Jiménez Benítez**

## SÁBADO 5 DE JULIO

### MEDIA MONTAÑA “D” No. 5852

#### SANTA ROSA AL DESIERTO DE LOS LEONES Y LA VENTA, CDMX

Excursión apta para novatos. Llegando a Santa Rosa desayunamos y empezamos a caminar hasta el Desierto de los Leones donde comemos y bajamos a La Venta y de regreso. *El regreso será:* Por la Venta. *Punto de encuentro:* Metro Barranca del Muerto a las 08:30hrs. *Con destino a:* Santa Rosa. *Transporte:* Público *Costo:* \$50. *Equipo:* Completo de media montaña. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Carlo Orizaba Ruiz**

Reta: **Luisa Medina**



## SÁBADO 5 DE JULIO Y DOMINGO 6 DE JULIO

### ALTA MONTAÑA No. 4604 Y CARRERA DE MONTAÑA No. 363

#### CIRCUNVALACIÓN AL NEVADO COLIMA, JAL.

Excursión para intermedios. Realizaremos una travesía entre 3,500 y 4,000 msnm, circunvalando toda la montaña 40 km. *El regreso será:* Por la misma ruta llegando a media noche del domingo. *Punto de encuentro:* Local del club a la media noche del viernes. *Con destino a:* Metepec para usar la van express. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$300. *Equipo:* Completo de alta montaña, ropa de abrigo, lluvia y vivac. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 72-2361-4045.

Guía: **Jorge Hermosillo Miranda**

Reta: **Esthela García**

Ayudantes: **Jonás y Patricia Arizmendi**

## SÁBADO 5 DE JULIO Y DOMINGO 6 DE JULIO

### CICLISMO DE MONTAÑA No. 686

#### CHALCATZINGO, MOR.

Excursión apta para novatos. Salida de ciclismo de montaña cultural, donde visitaremos Los Arcos, Ex-Hacienda de Chicomocelo, Hacienda Cuauhtepic y un manantial, iremos a paso moderado por veredas y asfalto para ir a descubrir estas zonas culturales, un recorrido de 45 km aprox. Al terminar nos hospedaremos para el día siguiente ver el amanecer en las Peñas de Chalcatzingo o cerro Chumil. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* A coordinar con el guía a las 07:30hrs. *Con destino a:* Chalcatzingo. *Transporte:* Particular. *Costo:* 350. *Equipo:* Bicicleta de montaña en buen estado, casco, gafas, guantes y kit de reparación. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-2879-6620.

Guía: **José Luis Sandoval Liceaga**

Reta: **Al inicio de la excursión**

Ayudantes: **Francisco Monroy**



**SÁBADO 5 DE JULIO Y DOMINGO 6 DE JULIO**

**MEDIA MONTAÑA “A” No. 3467**

**CURSO BÁSICO DE MEDIA MONTAÑA**

**5A CLASE PRÁCTICA, CERRO TEPOZTECATL, VER.**

**1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 61**

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinador: **Roberto Barrera Moreno**

**DOMINGO 6 DE JULIO**

**ESCALADA EN ROCA No. 4193**

**PEÑA DE BERNAL, EZEQUIEL MONTES, QRO.**

**1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 183**

**BAUTIZO DE RETAGUARDIA**

Excursión para intermedios. No te pierdas esta oportunidad de escalar uno de los lugares más icónicos para la escalada deportiva de multi-largos. La Peña tiene diversas rutas aptas para escaladores que hayan terminado el curso básico de escalada. Esta vez además será bautizado el gran Israel. Será una gran experiencia para todos. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Primera gasolinera después de caseta de cobro Tepetzotlán. *Con destino a:* Peña de Bernal. *Transporte:* Particular. *Costo:* Por definir según contingente. *Equipo:* Equipo completo de escalada en roca para multi-largos, cuerda. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-5215-7487.

Guía: **Juan Tavera López**

Reta: **Ricardo Israel Arroyo Garduño**



**DOMINGO 6 DE JULIO**  
**ESCALADA EN ROCA No. 4194**

**LOS ELEFANTES, ACTOPAN, HGO.**

Excursión apta para novatos. Zona de escalada Los Elefantes, cerca de Actopan, rutas para principiantes, medios y avanzados. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Ticomán esquina Insurgentes a las 08:00hrs. *Con destino a:* Actopan. *Transporte:* Particular. *Costo:* Casetas \$150, transporte particular \$100-200 aprox. *Equipo:* Equipo completo de escalada en roca, cuerda si tienes. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-2044-8293.

Guía: **Mauricio Fuentes Belmont**

Reta: **Al inicio de la excursión**

**DOMINGO 6 DE JULIO**  
**FOTOGRAFÍA DE MONTAÑA No. 47**

**PALACIO DE BELLAS ARTES Y MUSEO MURAL DIEGO RIVERA.**  
**CDMX.**

Excursión apta para novatos. Visitaremos la colección de los 17 murales más importantes de la historia de todo el país, obras de gran fuerza expresiva y valor artístico que integran la colección del Palacio de Bellas Artes pintados por siete creadores nacionales. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Entrada principal del Palacio de Bellas Artes. a las 10:00hrs. *Con destino a:* Exposición muralística. *Transporte:* Público *Costo:* Sin costo. *Equipo:* Cámara fotográfica, zapatos y ropa cómoda y sombrero. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Carlos Cisneros González**

Reta: **Al inicio de la excursión**

## DOMINGO 6 DE JULIO

### MEDIA MONTAÑA “A” No. 3468

#### TRAVESÍA KM 47- FIERRO DEL TORO – AJUSCO

Excursión para intermedios. Llegaremos a Fierro del Toro, nos desviaremos antes de llegar al Capulín a la derecha llegando a Las Cruces, bajaremos por cansa caballos Ajusco. *El regreso será:* Ajusco. *Punto de encuentro:* Estadio Azteca, abajo en la parada de camiones a las 08:00hrs. Con destino a: Km 47 de la carretera México-Cuernavaca. *Transporte:* Público *Costo:* \$100. *Equipo:* Completo de media montaña y manga. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-5157-2774 y 55-2741-5795 por WhatsApp.

Guía: **Pablo Roberto Lizana Paulin**

Reta: **Al inicio de la excursión**

## DOMINGO 6 DE JULIO

### MEDIA MONTAÑA “B” No. 4847

#### PEÑA EL ZUMATE, EL CHICO, HGO.

#### 1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 10

Excursión para intermedios. Por el bosque, al final, en las alturas se encuentra El Zumate, formación rocosa con 3,157msnm, es para escalar pero nosotros la veremos desde abajo. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Terminal volante de autobuses ADO en Indios Verdes. a las 07:45hrs. Con destino a: Pachuca. *Transporte:* Público *Costo:* \$300. *Equipo:* Completo de media montaña, no olvides lámpara e impermeable. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-5386-3755.

Guía: **Ma. Elena Bravo López**

Reta: **Irene Andrade Rojas**



## DOMINGO 6 DE JULIO

### MEDIA MONTAÑA "B" No. 4848

#### DOS VOLCANES, PIRIPITILLO Y TUXTEPEC Y UN CERRO CHINGUERETERÍA, TLALPAN, CDMX.

##### 8a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 12

Excursión apta para novatos. Después de desayunar ligero en Parres, para iniciar la caminata al volcán Piripitillo, después de encumbrar iremos al cerro Chingueretería, (de estas dos cumbres, se tomarán datos para proponerlos a la 13° lista de McAllister), después se caminará al volcán Tuxtepec (No. 12 de la 8° lista de McAllister), a buena hora comeremos, para regresar a nuestros lugares de origen. (Grupo a criterio del guía).

*El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Paradero de camiones Estadio Azteca. a las 08:30hrs. *Con destino a:* Parres, CDMX.

*Transporte:* Público *Costo:* \$50. *Equipo:* Completo de media montaña, comida, agua, manga y lámpara con buenas baterías. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-3242-5716.

Guía: **Victor Rodríguez Gómez**

Reta: **Teresa López López**

Ayudantes: **Al inicio de la excursión**

## DOMINGO 6 DE JULIO

### MEDIA MONTAÑA "B" No. 4849

#### CERRO PAPAS Y MINAS DE OBSIDIANA, EDO.MEX.

##### 1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 38

Excursión para intermedios. Tomaremos combi para ir al poblado de Buenavista. Subiremos por vereda el Cerro Papas (2,890 msnm) en el camino visitaremos las minas de obsidiana. Después de comer regresamos a Buenavista. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:*

Terminal de autobuses del Norte, en la virgen a las 07:45hrs. *Con destino a:* Otumba. *Transporte:* Público *Costo:* \$250. *Equipo:* Completo de media montaña, protección para lluvia, alimentos, botiquín personal y lámpara.

*Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-5751-5729.

Guía: **Francisco J. García Ponce**

Reta: **Al inicio de la excursión**

Ayudantes: **Jorge Ayala y Félix Ayala**

**DOMINGO 6 DE JULIO**

**MEDIA MONTAÑA “C” No. 5617**

**CERROS ACOPIAXCO Y LA CALDERA, CDMX.**

**12a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 21 y**

**11a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 2**

Excursión apta para novatos. Cruzamos el Puente de la autopista y tomamos el camino hacia la Caldera, pueden entrar al cráter, después subiremos El Acopiaxco. Por el camino ancho hasta las torres de los guardas. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Estadio Azteca abajo en la parada del camión a las 08:00hrs. *Con destino a:* Parres. *Transporte:* Público *Costo:* \$100. *Equipo:* Completo de media montaña y manga. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-5157-2774 y 55-2741-5795 por WhatsApp.

**Guía: Pablo Roberto Lizana Paulin**

**Retá: Al inicio de la excursión**

**MIÉRCOLES 9 DE JULIO**

**MEDIA MONTAÑA**

**CURSO BÁSICO DE MEDIA MONTAÑA**

**CLAUSURA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Retroalimentación y clausura.

Coordinador: **Roberto Barrera Moreno**



## VIERNES 11 DE JULIO A DOMINGO 13 DE JULIO

MEDIA MONTAÑA "A" No. 3469

### CERRO ALTO DE TANCAMA, QRO.

#### 5a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 89

Excursión para avanzados. Excursión de exploración. En Querétaro transbordaremos a Jalpan de Serra, aquí pernoctaremos. Al día siguiente nos dirigiremos al paraje de La Ceiba desde donde trataremos de ascender este cerro. Regresaremos a Jalpan y al día siguiente temprano visitaremos la zona arqueológica de Tancama para regresar a buena hora a Querétaro y la Ciudad México. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Central de Autobuses del Norte, a la hora que indique la guía el día de la inscripción, dos semanas antes. *Con destino a:* Querétaro. *Transporte:* Público *Costo:* \$2,500 aprox. *Equipo:* Completo de media montaña. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-2685-6779.

Guía: **Silvia Cardona Treviño**

Reta: **Raúl Pinto Segura**

## SÁBADO 12 DE JULIO

MEDIA MONTAÑA "B" No. 4850

### CENTINELAS, AMECAMECA, EDO.MEX.

Excursión para intermedios. Realizaremos una excursión por veredas cuesta arriba en el bosque, hasta llegar a las paredes del paraje llamado Centinelas y disfrutaremos de bellas vistas. Llegar desayunados. El transporte será en autos particulares, en caso de que no haya autos, se reorganizará en transporte público y la cita se modificará. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Local del club a las 07:00hrs. *Con destino a:* Amecameca. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$300. *Equipo:* Completo de media montaña, ropa de cambio, ración de marcha, agua, electrolitos, gorra, lentes y bloqueador. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-2377-2294.

Guía: **Alma Delia Esparza León**

Reta: **Elizabeth Jiménez Benítez**

## SÁBADO 12 DE JULIO

### ESCALADA EN ROCA No. 4195

#### ZONA DE ESCALADA LAS BOLAS, ARENAL HIDALGO, HGO.

Excursión para avanzados. La zona tiene unas rutas muy panorámicas, en esta época el clima es templado. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Soriana de Ticomán. a las 07:30hrs. *Con destino a:* Pachuca. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$200. *Equipo:* Completo de escalada en roca, cuerda si tienes. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-1473-7323.

Guía: **Miguel Angel Alonso Lima** Reta: **Cyntia Edith Reyes Granados**  
Ayudantes: **Horacio Montaña Guillén**

## SÁBADO 12 DE JULIO Y DOMINGO 13 DE JULIO

### CAMPAMENTO Y ALTA MONTAÑA No. 4606

#### VOLCÁN IZTACCIHUATL, EDO.MEX.

Excursión para avanzados. Salida en estilo alpino desde La Joya, iniciamos el sábado a las 18:00 hrs., con destino a la cima por Ayoloco. Visita de las tres cimas del pecho y regreso por las rodillas hacia el Refugio de los Cien, hacia la cima de la Amacuilécatl y posterior regreso a La Joya. *El regreso será:* Punto de encuentro. *Punto de encuentro:* Paso de Cortés del Parque Izta-Popo a las 14:00hrs. *Con destino a:* La Joya. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$120 entrada al parque. *Equipo:* Completo de alta montaña y campamento. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 33-3956-2767.

Guía: **Christian Barraza Flores**

Reta: **Mireille Vizuet**



**SÁBADO 12 DE JULIO Y DOMINGO 13 DE JULIO  
INFANTIL Y CAMPAMENTO No. 1597**

**CAMPAMENTO PARA AVISTAMIENTO DE LUCIÉRNAGAS,  
AMECAMECA, EDO.MEX.**

Excursión apta para novatos. Parque Herencia del Bosque, previo pago de acceso, instalaremos el campamento. A las 19:00 hrs iremos a la caminata el avistamiento de las luciérnagas, regresaremos a descansar. El domingo desayuno todos juntos a las 8:00 hrs., iremos al cerro junto al bosque del parque, a las 14:00 hrs levantar el campamento. Es requisito que los niños(as) que asistan deberán estar acompañados de al menos uno de los papás. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Donde indique el guía. a las 10:00hrs. Con destino a: Amecameca, Parque Herencia del Bosque. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$250/persona entrada al parque. *Equipo:* Completo de media montaña y campamento (tienda de campaña, sleepings, ropa de abrigo, por persona llevar 2 comidas, una cena y un desayuno, manga por persona, lámpara con buenas baterías). *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Víctor Rodríguez Gómez**

Retá: **Teresa López López**

Ayudantes: **Al inicio de la excursión**



## SÁBADO 12 DE JULIO Y DOMINGO 13 DE JULIO

### KAYAK No. 262

#### RIO SAN MARCOS, HGO. BAUTIZO DE GUÍA ASPIRANTE

Excursión para intermedios. Saldremos hacia Animalia, Hgo, donde instalaremos el camping, para posteriormente hacer el descenso de este hermoso río cristalino. Terminando el descenso del río procederemos con la ceremonia de bautizo y el festejo en el lugar de inicio. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* A coordinar con la guía a las 07:00hrs. *Con destino a:* Carretera Federal México-Tuxpan entre La Ceiba y Apapantilla, Puebla. *Transporte:* Particular. *Costo:* 1200. *Equipo:* Kayak, casco, remos, kit de reparación, equipo completo de campamento. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-2093-6891.

Guía: **Blanca Sánchez Gómez**      Reta: **José Luis Sandoval Liceaga**  
Ayudantes: **Karen Molina**

## DOMINGO 13 DE JULIO

### ESCALADA EN ROCA No. 4196

#### SAN JUAN TIZAHUAPAN, EPAZOYUCAN, HGO.

Excursión apta para novatos. Zona de escalada San Juan Tizahuapan, rutas para principiantes, medios y avanzados, al terminar comeremos antojitos mexicanos. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Av. Ticomán esquina Insurgentes a las 08:00hrs. *Con destino a:* San Juan Tizahuapan. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$500 aprox. *Equipo:* Completo de escalada en roca, cuerda si tienes. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-2044-8293.

Guía: **Mauricio Fuentes Belmont**      Reta: **Al inicio de la excursión**



## DOMINGO 13 DE JULIO

MEDIA MONTAÑA “B” No. 4851

**CERRO SAN JERÓNIMO, SALAZAR, EDO.MEX.**

**1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 138**

Excursión para intermedios. Tomaremos el tren El Insurgente para ir a Lerma, no hay descuento en el tren \$60. De ahí tomaremos un taxi que nos lleve a Xochicuautla, subiremos el cerro San Jerónimo, pasaremos a un lado del cerro de la Campana y de ahí a Salazar. *El regreso será:* Salazar. *Punto de encuentro:* Metro Miguel Ángel de Quevedo a las 08:00hrs. *Con destino a:* estación del Tren El Insurgente en Santa Fe. *Transporte:* Público *Costo:* \$200 según costo de taxi en Lerma. *Equipo:* Completo de media montaña y manga. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-5157-2774 y 55-2741-5795 por WhatsApp.

Guía: **Pablo Roberto Lizana Paulin** Reta: **María Elena Bravo López**

## DOMINGO 13 DE JULIO

MEDIA MONTAÑA “B” No. 4852

**TELAPÓN, LLANO GRANDE, EDO.MEX.**

**1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 68**

Excursión para intermedios. En la Sierrita de Rio Frío se encuentra el Telapón a 4,080 msnm. Vamos a disfrutar una vistas panorámicas hermosas. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* En la cafetería de Tapo a las 07:45hrs. *Con destino a:* Llano Grande. *Transporte:* Público *Costo:* \$250. *Equipo:* Completo de media montaña, no olvides lámpara e impermeable. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55- 5386-3755.

Guía: **Ma. Elena Bravo López** Reta: **Patricia Martínez Hernández**

## DOMINGO 13 DE JULIO

### MEDIA MONTAÑA “C” No. 5618

#### PARRES - SAN BARTOLITO, TLALPAN, CDMX.

Excursión apta para novatos. Caminata tranquila por los bosques de Tlalpan. Subiremos desde Parres a buen paso, disfrutando del entorno hasta San Bartolito. Comeremos en el camino y regresaremos a buen tiempo. *El regreso será:* San Salvador Cuauhtenco. *Punto de encuentro:* Paradero de Estadio Azteca a las 08:30hrs. *Con destino a:* Parres. *Transporte:* Público *Costo:* \$30. *Equipo:* Completo de media montaña y equipo de lluvia. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.  
Guía: **Pedro Belmont Rosales** Reta: **Al inicio de la excursión**

## DOMINGO 13 DE JULIO

### MEDIA MONTAÑA Y CARRERA DE MONTAÑA “C” No. 5619

#### RECORRIDO ZARCO-CERRO DOS CABEZAS-SAN MIGUEL-ZARCO, OCOYOACAC, EDO.MEX.

#### BAUTIZO DE GUIA ASPIRANTE

Excursión apta para novatos. Excursión mixta, en la cual se harán dos grupos: uno de media montaña y otro de carrera de montaña. Ambos nos reuniremos en la cumbre del Cerro Dos Cabezas para llevar a cabo el bautizo de la Guía Aspirante. Terminando, regresaremos por el mismo camino para convivir y comer en la Cabaña El Zarco. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Metro Chapultepec por la panadería La Esperanza a las 08:00hrs. *Con destino a:* Cerro Dos Cabezas ó San Miguel. *Transporte:* Público *Costo:* \$100. *Equipo:* Básico de media montaña o básico de carrera de montaña. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-2738-9645.

Guía: **Rosy Azcanio Urbano**

Reta: **Irma Esthela García Morales y Jorge Hermosillo Miranda**

Ayudantes: **Roberto Barrera Moreno y Geert Rombaut**

**MIÉRCOLES 16 DE JULIO**  
**ASAMBLEA GENERAL ORDINARIA**

Esperamos a todos los socios a la asamblea. Recuerda que tu participación es muy importante.

**SÁBADO 19 DE JULIO**  
**INFANTIL No. 1598**

**TALLER INFANTIL. 1A CLASE PRÁCTICA,  
RECORRIDO POR LAS ERMITAS DEL DESIERTO DE LOS LEONES,  
CDMX.**

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinadores: **Gaby Rodríguez y Tere Arce**

**SÁBADO 19 DE JULIO**  
**MEDIA MONTAÑA "B" No. 4853**

**CIRCUITO ZEMBO - PEÑA EL HORCON - ZEMBO, SIERRA DE  
HUASCA, HGO.**

**1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 6**

Excursión para intermedios. Circuito por la Sierra de Huasca saliendo del Zembo-Cerro El Horcón-El Zembo. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Local del club a las 06:45hrs. *Con destino a:* Huasca de Ocampo. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$350. *Equipo:* Completo de media montaña. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC. Guía: **Esteban Ramírez Sáenz** Reta: **Blanca Estela García Rodríguez** Ayudantes: **Oscar Eduardo López Cruz**



## SÁBADO 19 DE JULIO Y DOMINGO 20 DE JULIO

### ALTA MONTAÑA "A" No. 3470

#### MATLALCUEYETL, HUAMANTLA, TLAX.

#### 1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 146

Excursión para avanzados. En la pasada salida de chicas montañistas a algunas se nos antojó recibir al sol, así que esta excursión es para continuar con esa idea. Llegaremos a desayunar a Huamantla para luego irnos al centro vacacional IMSS. El transporte será en camioneta rentada, en caso de no contar con suficiente gente, se reorganizará en autos o transporte público y la cita se modificará. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Local del club a las 07:00hrs. *Con destino a:* Huamantla. *Transporte:* Particular. *Costo:* Se prorrateará el costo del transporte y las cabañas. *Equipo:* Completo de media montaña, casco, ropa de abrigo, agua, electrolitos, ración de marcha. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-2377-2294.

Guía: **Alma Delia Esparza León**

Reta: **Elizabeth Jiménez Benítez**

## SÁBADO 19 DE JULIO Y DOMINGO 20 DE JULIO

### ALTA MONTAÑA No. 4607 Y CARRERA DE MONTAÑA No. 364

#### CIRCUNVALACIÓN AL POPOCATÉPETL A 3,500 MSNM,

Excursión para avanzados. Atravesaremos los Estados de Morelos y Puebla, Edo.Mex. Daremos inicio a las 7:00 hrs. desde el Paraje, La Forestal circunvalando, al contrario de las manecillas del reloj, atravesando en primer término, la Cañada de Nexpayantla pernoctando cerca de Atlixco. El domingo alcanzaremos Paso de Cortés y descendiendo de nueva cuenta a La Forestal. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Local del club a las 04:30hrs. *Con destino a:* Amecameca. *Transporte:* Particular. *Costo:* 600. *Equipo:* Ropa de abrigo, lluvia, vivac y comida para dos días. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 72-2361-4045.

Guía: **Jorge Hermosillo miranda**

Reta: **Esthela García**

Ayudantes: **Patricia Arizmendi CEMAC Toluca**

## SÁBADO 19 DE JULIO Y DOMINGO 20 DE JULIO

MEDIA MONTAÑA "B" No. 4854

PEÑA VENTANA DE AMATLÁN, MOR.

7a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 68

Excursión para intermedios. Nos trasladamos a Amatlán, visitaremos Piedras Encontradas; pernocta en casa. El domingo muy temprano nos dirigiremos por vereda hacia La Ventana de Amatlán, se harán 3 escaladas sencillas, habrá equipo de apoyo. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Terminal de autobuses del sur a las 08:00hrs. *Con destino a:* Tepoztlán. *Transporte:* Público *Costo:* \$500. *Equipo:* Completo de media montaña, bolsa de dormir, ropa de cambio, botiquín personal, agua y alimentos. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-3242-5716.

Guía: **Francisco J. García Ponce**

Reta: **Javier Corona Patricio**

Ayudantes: **Jorge Ayala y Félix Ayala**

## DOMINGO 20 DE JULIO

FOTOGRAFÍA DE MONTAÑA No. 48

ESCALINATAS DEL CENTRO HISTÓRICO.

**VISITAREMOS Y ASCENDEREMOS ALGUNAS DE LAS MÁS  
INTERESANTES Y HERMOSAS ESCALINATAS  
DEL CENTRO HISTÓRICO, CDMX.**

Excursión apta para novatos. Ascenderemos algunas de las más interesantes y hermosas escalinatas en el Foro Valparaiso, Museo Nacional de Arte, Palacio de Minería, Museo Banco de México, Samborns de Los Azulejos y otras. Favor de confirmar asistencia para reservar los ingresos. Quiénes lo deseen, desayunaremos en Sanborns Los Azulejos a las 9 am. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Estatua ecuestre de El Caballito, en Plaza Tolsá. a las 10:00hrs. *Con destino a:* Museo Nacional de Arte. *Transporte:* Público *Costo:* Sin costo. *Equipo:* Cámara fotográfica, zapatos, ropa cómoda y sombrero. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Carlos Cisneros González**

Reta: **Al inicio de la excursión**

## DOMINGO 20 DE JULIO

INFANTIL No. 1599

### VOLCÁN TENOXTEPEC O DEL MOLCAJETE, CAPULHUAC, EDO.MEX.

Excursión apta para novatos. Buscaremos donde dejar los vehículos, desayuno ligero e iniciaremos la caminata rumbo al Volcán Tenoxtepec (no está incluido en las listas de McAllister, propondremos esta cumbre para la 13° lista), en la cumbre comeremos, tomaremos fotos de grupo y descansaremos. A buena hora retornaremos a nuestros lugares de origen. (Grupo a criterio del guía). *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Donde indique el guía a las 08:30hrs. *Con destino a:* Rancho San Agustín, en la comunidad de Guadalupe Victoria, Capulhuac, Edo. Méx. *Transporte:* Particular. *Costo:* Por cooperación. *Equipo:* Completo de media montaña, comida, agua, manga y lámpara con buenas baterías. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Víctor Rodríguez Gómez**

Reta: **Teresa López López**

Ayudantes: **Al inicio de la excursión**

## DOMINGO 20 DE JULIO

MEDIA MONTAÑA “B” No. 4855

### NEXCOALANGO, TLALMANALCO, EDO.MEX.

Excursión apta para novatos. ¡Nos vamos a Nexcoalango! A paso tranquilo, subiremos por el tubo y sus veredas hasta llegar a Nexcoalango, donde comeremos y admiraremos la Iztaccihuatl. Ideal para quienes inician en alta montaña. Inscríbete el miércoles previo en el CEMAC o con el guía. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Metro Boulevard Aeropuerto (Autobuses Cardenales) a las 07:30hrs. *Con destino a:* San Rafael. *Transporte:* Público *Costo:* \$150 aprox. *Equipo:* Completo de media montaña, ropa de abrigo y lámpara. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC 55-3514-1633.

Guía: **Celso Zuribe Rios**

Reta: **Rodolfo Juárez**

**DOMINGO 20 DE JULIO**  
**MEDIA MONTAÑA "C" No. 5620**

**LOS CUESCOMATES, MOR.**

Excursión apta para novatos. Viajaremos hacia Cuernavaca hasta el km 45.5, para iniciar la caminata para llegar a Los Cuescomates. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Estadio Azteca RTP a las 08:30hrs. *Con destino a:* Parres. *Transporte:* Público *Costo:* \$50. *Equipo:* Completo de media montaña. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Crispin Mondragón Aguilar**

Reta: **Al inicio de la excursión**

**CONFERENCIA**  
**"LA BAJA BAHÍA ALMEJAS E ISLA**  
**CRECIENTE"**

**MIÉRCOLES 23 DE JULIO**

Cita: Local del club **20:00 Hrs.**

Presentan: **Claudio Briones, Patricia Arizmendi**  
**Nolasco, Hugo García, Marisol Domínguez y**  
**Viktor Hugo Díaz**



**SÁBADO 26 DE JULIO**  
**CARRERA DE MONTAÑA No. 365**

**CIRCUNVALACIÓN AL CERRO DE JOCOTITLÁN, EDO.MEX.**

Excursión para intermedios. ¡Corre con nosotros en la circunvalación al cerro de Jocotitlán! Una ruta desafiante y llena de energía en un entorno natural sagrado. Vive la fuerza del cerro, reta tus límites y comparte esta experiencia única. ¡Conecta con la montaña, corre con el corazón! *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Centro de Jocotitlán a las 06:00hrs. *Con destino a:* Cerro de Jocotitlán. *Transporte:* Particular. *Costo:* Por definir. *Equipo:* Completo para carrera de montaña. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 72-2241-4190.

Guía: **Irma Esthela García Morales**

Reta: **Jorge Hermosillo Miranda**

## SÁBADO 26 DE JULIO

### ESCALADA EN ROCA No. 4197

#### ZONA DE ESCALADA LAS BEJAS, SAN MATEO XOLOC, EDO.MEX.

Excursión para intermedios. Una excelente oportunidad de practicar la escalada deportiva en extraplomos. Recomendado para niveles intermedios y avanzados. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* A un lado del Walmart Echegaray, en la calle P. de la Hacienda de Echegaray a las 07:30hrs. *Con destino a:* El pueblo de San Mateo Xoloc. *Transporte:* Particular. *Costo:* Por cooperación. *Equipo:* Equipo completo de escalada en roca, cuerda si tienes. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-4944-1812.

Guía: **Abel Rubén Reyes Vázquez** Reta: **Marcos Jiménez Hernández**  
Ayudantes: **Horacio Montaña Guillén**

## SÁBADO 26 DE JULIO

### INFANTIL No. 1600

#### TALLER INFANTIL. 2A CLASE PRÁCTICA EL LABERINTO, MINERAL DEL CHICO, HGO.

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinadores: **Gaby Rodríguez y Tere Arce**

## SÁBADO 26 DE JULIO

### MEDIA MONTAÑA “C” No. 5621

#### CERRO XOCHITEPEC, CDMX.

#### 9a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 13

Excursión apta para novatos. Después de desayunar, empezamos a caminar hasta la cruz y de ahí a las cuevas. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Tren Ligero La Noria a las 8:00hrs. *Con destino a:* La Noria. *Transporte:* Público *Costo:* \$50. *Equipo:* Equipo de media montaña, casco, lámpara y guantes. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Carlo Orizaba Ruiz**  
Ayudantes: **Leonardo Erazo**

Reta: **Javier Corona Patricio**

## SÁBADO 26 DE JULIO Y DOMINGO 27 DE JULIO

### MEDIA MONTAÑA “C” No. 5622

#### CERROS TEZCALTEPEC Y NOPALTEPEC, PUE.

#### 11a Lista de Otis McAllister, Cumbres No. 81 y 82

Excursión para intermedios. Vámonos de excursión con compañeros de la Sección Tehuacán, visitaremos el Cerro Nopaltepec que pertenece a las listas de Otis McAllister. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro y horario:* Por definir. *Con destino a:* Tehuacán, Puebla. *Transporte:* Público *Costo:* \$2,500. *Equipo:* Completo de media montaña. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-5386-3755.

Guía: **Ma. Elena Bravo López**

Retá: **Al inicio de la excursión**

## DOMINGO 27 DE JULIO

### FOTOGRAFÍA DE MONTAÑA No. 49

#### CICLOTÓN DE JULIO, CUAUHTÉMOC, CDMX.

Excursión para intermedios. Rodada ciclista multitudinaria con bici propia o Ecobici, para apropiarnos impunemente del Paseo de la Reforma desde el Auditorio Nacional hasta Fortuna, en las inmediaciones de la Basílica de Guadalupe. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Escalinatas del Auditorio Nacional a las 09:00hrs. *Con destino a:* Paseo de la Reforma. *Transporte:* Particular. *Costo:* Sin costo. *Equipo:* Bici propia o Ecobici, casco, zapatos, vestuario cómodo y fresco, hidratación y cámara fotográfica. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Carlos Cisneros González**

Retá: **Al inicio de la excursión**



## DOMINGO 27 DE JULIO

### MEDIA MONTAÑA "B" No. 4856

#### VILLA DEL CARBÓN, EDO.MEX.

Excursión para intermedios. Salida con destino a Presa del Llano para dejar los automóviles, e iniciar la caminata con recorrido de 23 km y una altitud de 800 m de desnivel, llevar lunch para el recorrido. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* A coordinar con el guía a las 06:30hrs. *Con destino a:* Presa del llano. *Transporte:* Particular. *Costo:* 400. *Equipo:* Completo de media montaña, 2 l de agua, impermeable y ropa de cambio. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-2879-6620.

Guía: **José Luis Sandoval Liceaga**

Reta: **Al inicio de la excursión**

Ayudantes: **Alejandra Zepeda**

## DOMINGO 27 DE JULIO

### MEDIA MONTAÑA "C" No. 5623

#### CERRO AHUEYAMALUCAN O CERRO DE LOS BRUJOS, EDO.MEX.

##### 1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 134

Excursión apta para novatos. Cruzaremos el puente de la autopista, pasaremos a un lado del ININ, caminaremos hasta encontrar el camino que nos lleva a la cima. En la cima tiene una iglesia donde se venera el santo rostro. Comeremos en la cima. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Metro Chapultepec frente a la panadería La Esperanza a las 08:00hrs. *Con destino a:* Salazar. *Transporte:* Público *Costo:* \$100. *Equipo:* Completo de media montaña y manga. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-5157-2774 y 55-2741-5795 por WhatsApp.

Guía: **Pablo Roberto Lizana Paulin**

Reta: **Al inicio de la excursión**



**DOMINGO 27 DE JULIO**

**MEDIA MONTAÑA “C” No. 5624**

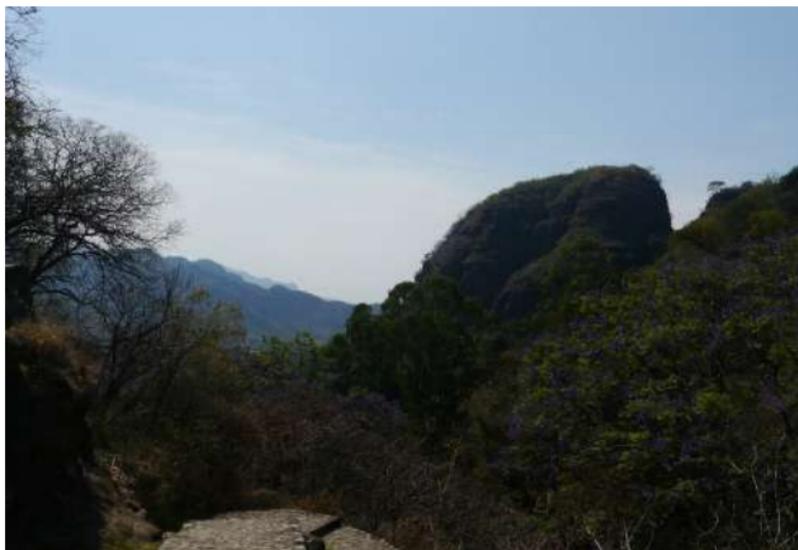
**CERRO ESTRELLAS O TRES CRUCES, MALINALCO, EDO.MEX.**

Excursión apta para novatos. Llegando a Malinalco, buscaremos donde dejar los vehículos, después un desayuno ligero, para comenzar a caminar hacia el cerro Estrellas o Tres Cruces, ya en la cumbre, descansaremos, tomaremos fotos del grupo y comeremos, después de ser posible visitaremos el museo y zona arqueológica de Malinalco. (Grupo a criterio del guía). *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Donde indique el guía a las 08:30hrs. *Con destino a:* Malinalco. *Transporte:* Particular. *Costo:* Por cooperación. *Equipo:* Completo de media montaña, comida, agua, manga y lámpara con buenas baterías. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Víctor Rodríguez Gómez**

Reta: **Teresa López López**

Ayudantes: **Al inicio de la excursión**





## MIEL DE ABEJA

ORGÁNICA DE  
ORIGEN MULTIFLORAL

100%

PURA Y NATURAL  
CRUDA

(NO ESTÁ PROCESADA)



Nduxi es un alimento rico en  
nutrientes y beneficios al  
organismo.

CERTIFICADO PRODUCTO ORGÁNICO  
MÉXICO: 23 10908 MX-1 IMOCERT



# Bustillos®

Desde 1857....

Contiene **alquitrán** y **tea tree**, ingredientes conocidos por sus propiedades antisépticas y calmantes.

**Jabón Bustillos** (barra 90 g)  
Útil para lavar infecciones de la piel causadas por hongos, bacterias, virus y picaduras de insectos.



Puede ser un auxiliar en el tratamiento del acné.

**SÚPER RENDIDOR**

Contiene emolientes que estabilizan el pH natural de la piel y no la resecan.

**PRÁCTICO ENVASE**



**Shampoo Bustillos** (120ml)  
**Alternativa útil para tratar la CASPA Y SEBORREA** sin resecar el cuero cabelludo.

Contáctanos en: **LABORATORIOS BUSTILLOS** Manuel Dublán 40, Col. Tacubaya, Miguel Hidalgo, CDMX Tel. 55 55152167 Adquiere tus productos en:  
[www.lab-bustillos.com](http://www.lab-bustillos.com)



Laboratorios Bustillos



laboratoriosbustillos

**¡NUEVO!**  
**NOPIKEX®**  
**REPELENTE**

- **ALEJA EFICAZMENTE A LOS MOSQUITOS, INCLUYENDO AQUELLOS PORTADORES DEL DENGUE, ZIKA Y CHIKUNGUNYA.**

• **6 HORAS**  
**MÁXIMA PROTECCIÓN**



- **IDEAL PARA VAGACIONISTAS, DEPORTISTAS, CAMPO, PLAYA Y BALNEARIOS, ZONAS TROPICALES, TEMPORADA DE LLUVIAS.**

**PARA TODA  
LA FAMILIA**

NOPIKEX (repelente líquido 120 ml)

Contáctanos en: **LABORATORIOS BUSTILLOS** Manuel Dublán 40, Col. Tacubaya, Miguel Hidalgo, CDMX Tel. 55 55152167 Adquiere tus productos en:

[www.lab-bustillos.com](http://www.lab-bustillos.com)

 Laboratorios Bustillos

 laboratoriosbustillos



## PROGRAMA DE EXCURSIONES

# AGOSTO

### SÁBADO 2 DE AGOSTO

#### ESCALADA EN ROCA No. 4198

##### DEXCANI EL ALTO (JILOFEST), JILOTEPEC, EDO.MEX.

Excursión apta para novatos. Ven a festejar con nosotros, y además, escalar en una de las mejores zonas de escalada cercanas a la CDMX, ideal para todos los niveles de escalada. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Afuera del Italian Coffee, pasando la caseta de Tepotzotlán. a las 08:30hrs. *Con destino a:* El pueblo de Dexcani el Alto. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$50 entrada al parque. *Equipo:* Equipo completo de escalada en roca, cuerda si tienes. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-4944-1812.

Guía: **Abel Rubén Reyes Vázquez**

Reta: **Emma Hernández Tena**

Ayudantes: **Grupo de Roca**

### SÁBADO 2 DE AGOSTO

#### INFANTIL No. 1601

##### TALLER INFANTIL. 3A CLASE PRÁCTICA

##### VOLCÁN AJUSCO, VALLE DE LA CANTIMPLORA, CDMX.

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinadores: **Gaby Rodríguez y Tere Arce**

## SÁBADO 2 DE AGOSTO

**MEDIA MONTAÑA “D” No. 5853**

**VOLCANES XITLE Y XICONTLE, CDMX.**

**1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 106**

Excursión apta para novatos. Llegando a este lugar desayunamos y empezamos la caminata subiendo rodearemos el crater y bajamos, al subir comeremos y nos dirigimos al otro volcán y de regreso. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Estadio Azteca Paradero a las 08:00hrs. *Con destino a:* Los Arcos. *Transporte:* Público *Costo:* \$50. *Equipo:* Completo de media montaña. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Carlo Orizaba Ruiz**

Reta: **Luisa Medina**

## SÁBADO 2 DE AGOSTO Y DOMINGO 3 DE AGOSTO

**MEDIA MONTAÑA “B” No. 4857**

**CERRO CEMPOALTÉPETL, MOR.**

**3a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 68**

Excursión para intermedios. Visitaremos la iglesia de San Juan Bautista. Pernocta en hotel. El domingo temprano desayuno para encaminarnos a la cumbre del cerro Zempoaltépetl, mirador natural al Popocatepetl, visita a zona arqueológica. Regreso a Tetela para comer. *El regreso será:* Por la misma ruta para llegar aproximadamente 17:00 hrs. *Punto de encuentro:* Terminal TAPO (cafetería) a las 07:45hrs. *Con destino a:* Tetela del Volcán. *Transporte:* Público *Costo:* \$700. *Equipo:* Completo de media montaña, lámpara, botiquín personal, alimentos y agua. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-3242-5716.

Guía: **Francisco J. García Ponce**

Reta: **Al inicio de la**

**excursión**

Ayudantes: **Jorge Ayala y Félix Ayala**



**SÁBADO 2 DE AGOSTO Y DOMINGO 3 DE AGOSTO**  
**ALTA MONTAÑA No. 4608**

**NAHUALAC, EDO.MEX.**

Excursión para avanzados. Caminaremos por senderos marcados dentro de la montaña y llegaremos por arriba de los 3,900 msnm, 25 km aprox. con 1,300 m de desnivel. En el Parque Dos Aguas, el costo es de \$50 pesos, de ahí subiremos por el bosque, para llegar a montar campamento, cenar y disfrutar de la vista. La cita se modificará, en caso de que no haya autos, se reorganizará en transporte Público *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Local del club a las 7:00hrs. *Con destino a:* San Rafael. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$300. *Equipo:* Completo de media montaña y de campamento, comida, agua, electrolitos, ropa de abrigo y ropa de cambio. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-2377-2294.

Guía: **Alma Delia Esparza León**      Reta: **Elizabeth Jiménez Benítez**

**SÁBADO 2 DE AGOSTO Y DOMINGO 3 DE AGOSTO**  
**ALTA MONTAÑA No. 4609 Y CARRERA DE MONTAÑA No. 366**  
**CIRCUNVALACIÓN A LA MALINCHE A 3,500 MSNM, TLAX.**

Excursión para avanzados. Iniciaremos a las 6:00 hrs. del sábado, haremos la circunvalación en el sentido inverso a las manecillas del reloj entre las alturas de 3,000 y 3,500 msnm, terminando muy tarde o vivaqueando, para salir el domingo temprano de regreso. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Local del club a las 03:00hrs. *Con destino a:* IMSS Malinche. *Transporte:* Particular. *Costo:* 700. *Equipo:* Ropa de abrigo, lluvia, vivac y comida para dos días. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 72-2361-4045.

Guía: **Jorge Hermosillo Miranda**      Reta: **Esthela García**

**DOMINGO 3 DE AGOSTO**

**FOTOGRAFÍA DE MONTAÑA No. 50**

**TRAVESÍA ANFIBIA VOLCÁNICA.**

**(AÉREA - SUPERFICIAL - SUBTERRÁNEA).**

**DE LOS VOLCANES TETLALMANCHE Y TECUAUHTZIN DE LA  
SIERRA DE SANTA CATARINA, A LOS VOLCANES PICACHO Y  
CHIQUEHUIE EN LA SIERRA DE GUADALUPE CDMX.**

Excursión apta para novatos. Volaremos en cablebús sobre los Volcanes Tetlalmánche y Cuauhtzín de la Sierra de Santa Catarina hacia Santa Martha. De ahí en tren suburbano a Pantitlán, donde transbordaremos al metro Indios Verdes, donde abordaremos el cablebús para volver a volar hacia Cuauhtepéc, al pie de El Picacho en la Sierra de Guadalupe y subir hasta Tlalpexco ya en el Chiquihuite (1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 170) *El regreso será:* Metro Indios Verdes. *Punto de encuentro:* Torniquetes de la estación del cablebús "Record Guinness" Constitución de 1917, Iztapalapa. a las 08:00hrs. *Con destino a:* Estación del cablebús Santa Martha. *Transporte:* Público Costo: \$7 (sin costo INAPAM). *Equipo:* Cámara fotográfica, zapatos y ropa cómoda, sombrero, agua y víveres. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Carlos Cisneros González**

Reta: **Al inicio de la excursión**



## DOMINGO 3 DE AGOSTO

MEDIA MONTAÑA “B” No. 4858

### 4° DINAMO- SAN NICOLÁS TOTOLAPAN, CDMX.

Excursión para intermedios. En el mercado tomaremos un taxi que nos lleve a la Bodega, pasaremos por la pluma costo \$20, nos iremos por el camino ancho hacia San Nicolás, cruzaremos un río, llegaremos a la caseta de guardas de San Nicolás, seguimos por el camino para pasar por la virgen después llegamos a parque de San Nicolás, tienen venados. Cruzamos el parque hasta salir por la entrada. *El regreso será:* San Nicolás Totolapan. *Punto de encuentro:* Metro Copilco, en la terminal del RTP a La Magdalena Contreras a las 08:00hrs. *Con destino a:* Mercado de la Magdalena Contreras. *Transporte:* Público *Costo:* \$150. *Equipo:* Completo de media montaña y manga. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-5157-2774 y 55-2741-5795 por WhatsApp.

Guía: **Pablo Roberto Lizana Paulin**

Reta: **Al inicio de la excursión**

## DOMINGO 3 DE AGOSTO

MEDIA MONTAÑA “B” No. 4859

### CERRO EL OCOTAL, CHALMA, EDO.MEX.

### 8a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 48

Excursión para intermedios. El Ocotál o Las Orquídeas. Para llegar a este lugar caminaremos por lindas veredas que nos llevarán a extraordinarios miradores. No te la pierdas. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Terminal de Autobuses de Occidente (Observatorio) a las 7:45hrs. *Con destino a:* Chalma. *Transporte:* Público *Costo:* \$250. *Equipo:* Completo de media montaña, no olvides lámpara e impermeable. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-5386-3755.

Guía: **Ma. Elena Bravo López**

Reta: **Irene Andrade Rojas**

## DOMINGO 3 DE AGOSTO

### MEDIA MONTAÑA "C" No. 5625

#### CERRO IGLESIA DEL SEÑOR DE LA MONTAÑA, EDO.MEX.

Excursión apta para novatos. Llegando al cruce Luis Donald Colosio esquina Av. Del Progreso, en Santa Cruz Tepexpan, tomaremos un desayuno, iniciaremos la caminata a este emblemático cerro regional, Cerro Iglesia del Señor de la Montaña (tomaremos datos para proponerla para la 13° lista), después de encumbrar, descansaremos, tomaremos fotos del grupo y regresaremos por la misma ruta. (Grupo a criterio del guía). *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Donde indique el guía a las 08:00hrs. *Con destino a:* Santa Cruz Tepexpan. *Transporte:* Público *Costo:* \$120. *Equipo:* Completo de media montaña, comida, agua, manga y lámpara con buenas baterías. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Víctor Rodríguez Gómez**

Reta: **Teresa López López**

Ayudantes: **Al inicio de la excursión**

## MARTES 05 DE AGOSTO

### KAYAK

#### CURSO DE TIMONEL PARA BALSAS INAUGURACIÓN Y 1A CLASE TEÓRICA

Exclusivo para alumnos inscritos. Inauguración. Introducción. Equipo y cuidados. Técnica de remado. Caídas. Rescate y autorescate. Recuperación de equipo al agua y desvolteo de balsa en equipo y de manera individual

Coordinadores: **Germán Arroyo y Jorge Hermosillo**



**SÁBADO 9 DE AGOSTO**  
**ESCALADA EN ROCA No. 4199**

**LOS ELEFANTES, ACTOPAN, HGO.**

Excursión para intermedios. Zona de Escalada calurosa y rutas de diferentes grados. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Soriana de Ticomán a las 07:30hrs. *Con destino a:* Actopan. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$150. *Equipo:* Equipo completo de escalada en roca, cuerda si tienes. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-4140-0702.

Guía: **Francisco Ramírez Velázquez**      Reta: **Uri Stolar Hernández**  
Ayudantes: **Horacio Montaña Guillén**

**SÁBADO 9 DE AGOSTO**  
**KAYAK No. 263**

**CURSO DE TIMONEL PARA BALSAS**  
**1A CLASE PRÁCTICA, PRESA IGNACIO RAMÍREZ, EDO.MEX.**

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinadores: **Germán Arroyo y Jorge Hermosillo**

**SÁBADO 9 DE AGOSTO Y DOMINGO 10 DE AGOSTO**  
**INFANTIL No. 1602**

**TALLER INFANTIL. 4A CLASE PRÁCTICA**  
**CORRAL DE PIEDRA, EDO.MEX.**

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinadores: **Gaby Rodríguez y Tere Arce**

## SÁBADO 9 DE AGOSTO Y DOMINGO 10 DE AGOSTO

### MEDIA MONTAÑA "C" No. 5626

#### CERROS CACAXTLA, XOCHITECATL Y TOTOLQUEME, TLAX.

Lista 5 cumbre 96, Lista 10 cumbre 136 y Lista 12 cumbre 212 de  
Otis McAllister

Excursión apta para novatos. Conoceremos tres zonas arqueológicas Cacaxtla, Xochitecatl y Tepatlaxco con sus respectivos cerros. Pernoctaremos en San Martín Texmelucan. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Terminal de Autobuses TAPO a la hora que indique la guía el día de la inscripción. *Con destino a:* San Martín Texmelucan. *Transporte:* Público *Costo:* \$1,800 aprox. para transporte, entradas, alimentos y hospedaje. *Equipo:* Completo de media montaña. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-2685-6779.

Guía: **Silvia Cardona Treviño**

Reta: **Raúl Pinto Segura**

## DOMINGO 10 DE AGOSTO

### ALTA MONTAÑA No. 4610

#### COLLADO DE LA CAJA AZUL. 2o PORTILLO DEL IZTACCÍHUATL, EDO.MEX.

Excursión para intermedios. Iniciaremos el ascenso a paso tranquilo, al llegar al collado disfrutaremos las vistas y seguramente escucharemos anécdotas de Malena cuando andaba en alta montaña. Grandes recuerdos. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Metro Candelaria, salida línea rosa dirección Pantitlán a las 07:45hrs. *Con destino a:* Amecameca. *Transporte:* Público *Costo:* \$250. *Equipo:* Completo de media montaña y ropa de abrigo. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-5386-3755.

Guía: **Ma. Elena Bravo López**

Reta: **Marisol Vázquez**



**DOMINGO 10 DE AGOSTO**  
**MEDIA MONTAÑA “B” No. 4860**

**CERRO TUXTEPEC, CDMX.**

**8a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 12**

Excursión para intermedios. Caminaremos en la carretera hacia Fierro del Toro, seguiremos en el camino hacia el Capulín, antes de llegar está El Tuxtepec, subiremos para encontrar la mojonera que puso Porfirio Díaz que divide tres estados, Ciudad de México, Morelos y Estado de México. En la cumbre comeremos y regresaremos a buena hora. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Estadio Azteca abajo en la parada del camión a las 08:00hrs. *Con destino a:* Km 47 carretera México-Cuernavaca. *Transporte:* Público *Costo:* \$200. *Equipo:* Completo de media montaña y manga. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-5157-2774 y 55-2741-5795 por WhatsApp.

Guía: **Pablo Roberto Lizana Paulin**

Reta: **Al inicio de la**

**excursión**

**DOMINGO 10 DE AGOSTO**  
**MEDIA MONTAÑA “C” No. 5627**

**CERRO EL CASTILLO, CHALMITA, EDO.MEX.**

**6a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 44**

Excursión para intermedios. Llegando desayuno ligero, para emprender la caminata hacia el cerro El Castillo, ya en la cumbre tomaremos fotos del grupo, comeremos y descansaremos, para después emprender el regreso a Chalmita y terminar la excursión. (Grupo a criterio del guía). *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Central de Autobuses Pte. Observatorio, junto a la cafetería a las 08:00hrs. *Con destino a:* Chalma. *Transporte:* Público *Costo:* \$120. *Equipo:* Completo de media montaña, comida, agua, manga y lámpara con buenas baterías. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Víctor Rodríguez Gómez**

Reta: **Teresa López López**

Ayudantes: **Al inicio de la excursión**

## MARTES 12 DE AGOSTO

### KAYAK

#### CURSO DE TIMONEL PARA BALSAS 2A CLASE TEÓRICA

Exclusivo para alumnos inscritos. Voces básicas: adelante o de frente, atrás, jalar derecha o izquierda, al centro. Posición en la balsa. Voces de aviso direccionales y de obstáculos, lectura de ríos en gabinete y campo. Escauteo

Coordinadores: **Germán Arroyo y Jorge Hermosillo**

## JUEVES 14 DE AGOSTO

### KAYAK

#### CURSO DESCENSO DE RÍO EN KAYAK INAUGURACIÓN Y 1A CLASE TEÓRICA

Exclusivo para alumnos inscritos. Inauguración del curso y conociendo el equipo.

Coordinador: **José Luis Sandoval**

## SÁBADO 16 DE AGOSTO

### CAÑONISMO No. 428

#### PARAISO, BRUJITAS Y COLORADA. PARQUE ECOTURÍSTICO DIEGO MATEO, HGO.

Excursión apta para novatos. Realizaremos la progresión de tres barrancos que son Paraíso-Brujitas y Colorada. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Local del club a las 07:00hrs. Con destino a: Pachuca. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$250. *Equipo:* Completo para cañonismo, traje y calcetas de neopreno. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Esteban Ramírez Sáenz** Reta: **Blanca Estela García Rodríguez**  
Ayudantes: **Oscar Eduardo López Cruz**

**SÁBADO 16 DE AGOSTO**  
**ESCALADA EN ROCA No. 4200**

**EL SEGUNDO DINAMO, MAGDALENA CONTRERAS, CDMX.**

Excursión para intermedios. Disfrutaremos de la mejor zona de escalada dentro de la Ciudad de México, donde encontrarás, después de una buena caminata, rutas que van de un nivel intermedio a un nivel avanzado; todo esto rodeado del maravilloso bosque de los Dinamos. El regreso será: Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Enfrente del Mercado de Magdalena Atlitic a las 07:45hrs. *Con destino a:* Parque de los Dinamos. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$50 entrada al parque. *Equipo:* Equipo completo de escalada en roca, cuerda si tienes. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-4944-1812.

Guía: **Abel Rubén Reyes Vázquez**  
Reta: **Luis Arturo Marquina Castillo**  
Ayudantes: **Grupo de roca**

**SÁBADO 16 DE AGOSTO**  
**KAYAK No. 264**

**CURSO DE TIMONEL PARA BALSAS**  
**2A CLASE PRÁCTICA, SLALOM PILCAYA, EDO.MEX.**

Exclusivo para alumnos inscritos.  
Coordinadores: **Germán Arroyo y Jorge Hermosillo**



## SÁBADO 16 DE AGOSTO

### MEDIA MONTAÑA “A” No. 3471

#### TRAVESÍA PASO DE CORTÉS - DOS AGUAS, AMECAMECA, EDO.MEX.

Excursión para intermedios. Realizaremos una travesía comenzando en Paso de Cortés, desplazándonos por el bosque, pasando por ríos, acueducto, etc, hacia San Rafael para llegar al parque Dos aguas. Llegar desayunados. *El regreso será:* San Rafael. *Punto de encuentro:* Local del club a las 07:00hrs. *Con destino a:* Amecameca. *Transporte:* Público *Costo:* \$500. *Equipo:* Completo de media montaña, agua, electrolitos, ración de marcha, gorra, bloqueador e impermeable. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-2377-2294.

Guía: **Alma Delia Esparza León**      Reta: **Elizabeth Jiménez Benítez**

## SÁBADO 16 DE AGOSTO

### MEDIA MONTAÑA “A” No. 3472

#### RUTA DE LAS CASCADAS EN SAN RAFAEL, EDO.MEX.

Excursión para intermedios. Visitaremos tres hermosas cascadas entre las que se encuentran: Diamantes y la Escondida, se realizará una travesía por el acueducto para pasar del otro lado, tendremos hermosos paisajes. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Local del club a las 06:30hrs. *Con destino a:* San Rafael. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$250 aprox. *Equipo:* Casco, lámpara y ropa de cambio. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-3466-3912 y 55-3493-1675.

Guía: **Marisol Vázquez Aguilar**      Reta: **Emma Hernández Tena**  
Ayudantes: **Yadira Vergara**



**SÁBADO 16 DE AGOSTO**  
**MEDIA MONTAÑA “D” No. 5054**

**LOS CUESCOMATES, MOR.**

Excursión apta para novatos. Llegando a Fierro del Toro iniciamos la caminata, llegar desayunados y llegando a los volcancitos subiremos y comeremos y a buena hora iniciamos el regreso. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Estadio Azteca a las 08:00hrs. *Con destino a:* Fierro del Toro. *Transporte:* Público *Costo:* \$50. *Equipo:* Completo de media montaña. Inscripciones: Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Carlo Orizaba Ruiz**

Reta: **Laura Gabriela Rodríguez**

**SÁBADO 16 DE AGOSTO Y DOMINGO 17 DE AGOSTO**  
**CAMPAMENTO Y ALTA MONTAÑA No. 4611**

**PICO DE ORIZABA, PUE.**

**1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 58**

Excursión para avanzados. Desayunaremos en Tlachichuca y se toma el transporte contratado hacia el Refugio de Piedra Grande. Una vez ahí, el grupo decide si se monta el campamento en Nidos Altos o en el Refugio. Descenso el domingo por la mañana para regresar a CDMX por la tarde-noche. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Por definir a las 04:00hrs. *Con destino a:* Tlachichuca. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$1,500 aprox. *Equipo:* Completo de alta montaña y campamento. Inscripciones: Directamente con la guía al teléfono 55-3207-9179.

Guía: **Mireille Vizuet**

Reta: **Christian Barraza**

**DOMINGO 17 DE AGOSTO**  
**CARRERA DE MONTAÑA No. 367**

**EL ZARCO - SAN PEDRO ATLAPULCO, EDO.MEX.**

Excursión apta para novatos. Corre al Zarco con nosotros. Únete a esta aventura entre paisajes espectaculares, aire puro y buena vibra. Exploraremos nueva ruta, pon en práctica tus habilidades de orientación. ¡No faltes! *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Restaurant el Zarco a las 07:00hrs. *Con destino a:* El Zarco. *Transporte:* Particular. *Costo:* Por definir. *Equipo:* Completo para carrera de montaña. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 72-2241-4190.

Guía: **Irma Esthela García Morales** Reta: **Jorge Hermosillo Miranda**

**DOMINGO 17 DE AGOSTO**  
**FOTOGRAFÍA DE MONTAÑA No. 51**

**CENTRAL DE ABASTOS DE LA CIUDAD DE MÉXICO,**  
**IZTAPALAPA, CDMX.**

Excursión para intermedios. Recorreremos la Central de Abastos (10 km aprox.) la cual abarca 327 hectáreas, equivalente a 51 zócalos capitalinos. Conoceremos el área de Víveres, flores, frutas y verduras, carnes y mariscos, entre otros. Comeremos en un restaurante del Mercado de Pescados y Mariscos. *El regreso será:* Metro Apatlaco. *Punto de encuentro:* Parada del autobús en Eje 6 Sur Trabajadores Sociales tramo elevado que cruza por arriba de las estaciones Aculco del Metro y Metrobús. a las 08:00hrs. *Con destino a:* Central de Abastos. *Transporte:* Público *Costo:* Autobús: \$8. *Equipo:* Cámara fotográfica, zapatos, ropa cómoda y sombrero. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Carlos Cisneros González** Reta: **Al inicio de la excursión**



## DOMINGO 17 DE AGOSTO

### KAYAK No. 265

#### CURSO DESCENSO DE RÍO EN KAYAK 1A CLASE PRÁCTICA, PRESA TAXIMAY, EDO.MEX.

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinador: **José Luis Sandoval**

## DOMINGO 17 DE AGOSTO

### MEDIA MONTAÑA “B” No. 4861

#### CERRO TULMIAC, CDMX.

#### 11a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 4

Excursión para intermedios. Cruzaremos el puente de la autopista, nos tomaremos el camino de la izquierda hacia El Tulmiac. Subiremos y podríamos llegar a la caseta ahí comeremos, si lo permiten los guardas.

*El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Estadio Azteca abajo en la parada del camión a las 08:00hrs. *Con destino a:* Parres.

*Transporte:* Público *Costo:* \$200. *Equipo:* Completo de media montaña y manga. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-5157-2774 y 55-2741-5795 por WhatsApp.

Guía: **Pablo Roberto Lizana Paulin**

Reta: **Al inicio de la excursión**

## DOMINGO 17 DE AGOSTO

### MEDIA MONTAÑA “C” No. 5628

#### CERRO NAVAJAS DE MONTEALTO, EDO.MEX.

#### 6a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 56

Excursión apta para novatos. Que tal un desayuno en cabaña de Presa Iturbide, luego atravesar un valle para después ascender a la cumbre del Cerro Navajas, por supuesto que tomaremos café en la cumbre.

*El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Andén “C” Metro Cuatro Caminos. a las 07:45hrs. *Con destino a:* Presa Iturbide.

*Transporte:* Público *Costo:* \$250. *Equipo:* Completo de media montaña, comida, agua, manga y lámpara con buenas baterías. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-5386-3755.

Guía: **Ma. Elena Bravo López**

Reta: **Patricia Martínez Hernández**

## DOMINGO 17 DE AGOSTO

### MEDIA MONTAÑA "C" No. 5629

#### CERRO TETEPETL, TENANGO DEL VALLE, EDO.MEX.

##### 10a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 61

Excursión apta para novatos. Después de un desayuno ligero, iniciaremos la caminata al cerro Tetepetl, donde encumbraremos, tomaremos fotos del grupo, comeremos y a buena hora descenderemos, si el tiempo y la hora lo permite, visitaremos la zona arqueológica de Teotenango, para después retornar a nuestros lugares de origen. (Grupo a criterio del guía). *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Central de Autobuses Pte. Observatorio, junto a la cafetería a las 07:45hrs. *Con destino a:* Tenango del Valle. *Transporte:* Público *Costo:* \$150. *Equipo:* Completo de media montaña, comida, agua, manga y lámpara con buenas baterías. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Víctor Rodríguez Gómez**

Reta: **Teresa López López**

Ayudantes: **Al inicio de la excursión**

## DOMINGO 17 DE AGOSTO

### MEDIA MONTAÑA "C" No. 5630

#### CASCADA ESCONDIDA, EDO.MEX.

Excursión apta para novatos. Llegaremos al Parque Dos Aguas, caminaremos hacia la cañada Cosa Mala, para subir a la cascada. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Los Cardenales, metro Blvd. Aeropuerto a las 08:00hrs. *Con destino a:* San Rafael. *Transporte:* Público *Costo:* \$150. *Equipo:* Completo de media montaña. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Crispín Mondragón Aguilar**

Reta: **Al inicio de la excursión**



**DOMINGO 17 DE AGOSTO**  
**MEDIA MONTAÑA “C” No. 5631**

**CERRO TEPALCATES, EDO.MEX.**

Excursión apta para novatos. Te invitamos a una caminata tranquila pero emocionante por la parte norte del cerro. Subiremos las tres cumbres con calma hasta llegar a la placa McAllister, donde haremos una pausa para comer y disfrutar del paisaje. Una ruta para respirar aire puro y regresar a buena hora. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Metro Chapultepec (Frente a la panadería La Esperanza) a las 08:30hrs. *Con destino a:* La Marquesa. *Transporte:* Público *Costo:* \$40. *Equipo:* Completo de media montaña y equipo de lluvia. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC 56-759-2101.

Guía: **Pedro Belmont Rosales**

Reta: **Javier Corona Patricio**

**MARTES 19 DE AGOSTO**  
**KAYAK**

**CURSO DE TIMONEL PARA BALSAS**  
**3A CLASE TEÓRICA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Análisis hidráulico, social, climático, del grupo humano y análisis de equipo en relación a las condiciones de río. Reparación de equipo

Coordinadores: **Germán Arroyo y Jorge Hermosillo**

**MARTES 19 DE AGOSTO**  
**MEDIA MONTAÑA**

**CURSO INTERMEDIO DE MEDIA MONTAÑA**  
**INAUGURACIÓN Y 1A CLASE TEÓRICA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Bienvenida, entrenamiento y nutrición en la montaña, repaso general del equipo de media montaña y determinación de terreno para montar campamento.

Coordinadores: **Alejandra Borau, Leonardo Erazo, Tere Arce**

**CONFERENCIA**  
**"ASCENSO 2025 A 5 MONTAÑAS DEL**  
**ECUADOR"**

**MIÉRCOLES 20 DE AGOSTO**

Cita: Local del club 20:00 Hrs.

Presentan: Jonás Heriberto Mejía, Esthela García  
Morales, Patricia Arizmendi Nolasco, Isaac Rivas,  
Gabriel Manjarrez, Brenda Colín Martínez.



**JUEVES 21 DE AGOSTO**

**KAYAK**

**CURSO DESCENSO DE RÍO EN KAYAK**  
**2A CLASE TEÓRICA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Clasificación de ríos. Control y navegación.

Coordinador: **José Luis Sandoval**

**SÁBADO 23 DE AGOSTO**

**ESCALADA EN ROCA No. 4201**

**PEÑA LAS VENTANAS, EL CHICO, HGO.**

**1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 11**

Excursión apta para novatos. Escalada en Las Ventanas, en un parque lleno de bosques, valles, y hermosos paisajes. Rutas para todos los niveles y lugar perfecto para relajarse y disfrutar. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Soriana de Ticomán a las 07:30hrs. *Con destino a:* Pachuca. *Transporte:* Particular. *Costo:* Por cooperación. *Equipo:* Equipo completo de escalada en roca, cuerda si tienes. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 56-1295-3168 por WhatsApp.

Guía: **Alejandro Martínez Toscano**

Reta: **Emma Hernández Tena**

## SÁBADO 23 DE AGOSTO

KAYAK No. 266

### CURSO DE TIMONEL PARA BALSAS 3A CLASE PRÁCTICA, RÍO AMACUZAC, GRO.

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinadores: **Germán Arroyo y Jorge Hermosillo**

## SÁBADO 23 DE AGOSTO

MEDIA MONTAÑA "A" No. 3473

### CURSO INTERMEDIO DE MEDIA MONTAÑA 1A CLASE PRÁCTICA, ZONA DEL AJUSCO, CDMX.

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinadores: **Alejandra Borau, Leonardo Erazo, Tere Arce**

## SÁBADO 23 DE AGOSTO

MEDIA MONTAÑA "B" No. 4862

### PROYECTO 8/8. CERRO TLAMOLO (3,650 MSNM), EDO.MEX. BAUTIZO DE RETAGUARDIA

#### 1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 104

Excursión para intermedios. Llevar desayuno. Continuamos a la pluma en el sur de San Lorenzo, caminaremos por vereda hacia la cumbre del Tlamolo. Este proyecto 8/8 es para socios activos, de lo contrario pagar por cada salida en la tesorería. Enviaremos aviso para la presentación del proyecto. *El regreso será:* Por la misma ruta para llegar aproximadamente 18:00 hrs. *Punto de encuentro:* Terminal de autobuses del Sur (taquilla) a las 07:30hrs. *Con destino a:* San Lorenzo Tlacoyucan. Transporte: Público *Costo:* \$100. *Equipo:* Completo de media montaña y protección para lluvia. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-5751-5729.

Guía: **Francisco J. García Ponce**

Reta: **Juan Andrade**

Ayudantes: **Jorge Ayala y Félix Ayala**

## SÁBADO 23 DE AGOSTO Y DOMINGO 24 DE AGOSTO

### CAMPAMENTO Y ALTA MONTAÑA No. 4612

#### EXPLORACIÓN CERROS TECABALLO Y CHICOMECAÑO Y BARRANCA HUEYTZIATL, SAN MIGUEL CANOA, PUE.

Excursión para avanzados. 2a parte de la exploración de enero. Esta vez subiremos por el filo norte de la barranca Hueytziatl para acampar en el collado entre los Cerros Chicomecaño y Tecaballo. De ser posible, aún el sábado exploraremos las opciones para acceder a la barranca y recorrerla en su totalidad hasta la salida y regresar a San Miguel Canoa. Inscribirse antes del 15-08 para coordinar el transporte. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Local del club a las 07:00hrs. *Con destino a:* San Miguel Canoa. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$700 (para el transporte), menos en función del contingente. *Equipo:* Completo de media montaña, casa de campaña, casco y machete. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-1236-1798.

Guía: **Geert Rombaut**

Reta: **Rossi Azcanio Urbano**

## DOMINGO 24 DE AGOSTO

### MEDIA MONTAÑA No. 4613 Y CARRERA DE MONTAÑA No. 368

#### CAMINATA - TROTE DEL VALLE DEL TEZONTLE AL CONVENTO DEL DESIERTO DE LOS LEONES, CDMX.

Excursión para avanzados. Iniciamos a las 8:30 de la mañana en el valle del Tezontle y subiremos por un camino muy marcado hasta Paso de Gallos, bajamos al valle que está entre el cerro Palmito y Cerro del Muñeco y bajamos por el camino marcado hasta Agua de Leones y el Convento. *El regreso será:* Por el Convento del Desierto de los Leones. *Punto de encuentro:* Metro Ermita a las 06:30hrs. *Con destino a:* Valle del Tezontle. *Transporte:* Privado. *Costo:* \$300. *Equipo:* Completo de media montaña. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-3441-5464.

Guía: **Edmundo Tzompa Sosa**

Reta: **Al inicio de la excursión**

**DOMINGO 24 DE AGOSTO**

**KAYAK No. 267**

**CURSO DESCENSO DE RÍO EN KAYAK  
2A CLASE PRÁCTICA, AMACUZAC, PUENTE HUAJITLAN, EDO.  
MEX.**

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinador: **José Luis Sandoval**

**DOMINGO 24 DE AGOSTO**

**MEDIA MONTAÑA "B" No. 4863**

**CERRO LAS PALOMAS, CDMX.**

**1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 142**

Excursión para intermedios. Llegada al km 47 de la carretera México-Cuernavaca cruzaremos el puente de la autopista, tomaremos el camino a la izquierda subiremos Las Palomas en un camino muy empinado, podríamos subir otros dos cerros en la zona. *El regreso será:* Diferente ruta a consideración dependiendo del grupo. *Punto de encuentro:* Estadio Azteca abajo en la parada del camión a las 08:00hrs. *Con destino a:* Km 47 carretera México-Cuernavaca. *Transporte:* Público *Costo:* \$200. *Equipo:* Completo de media montaña y manga. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-5157-2774 y 55-2741-5795 por WhatsApp.

Guía: **Pablo Roberto Lizana Paulin** Reta: **Gilberto Sánchez Soto**



## DOMINGO 24 DE AGOSTO

### MEDIA MONTAÑA "B" No. 4864

#### TÚNELES DEL NEVADO DE TOLUCA, ZINACANTEPEC, EDO.MEX.

Excursión para intermedios. Esta excursión promete 13 km de caminos con ríos y túneles que seguramente nos van a encantar. Compartiremos con los compañeros de Sección Toluca, quien más que ellos para apoyarnos en este recorrido. No te lo puedes perder. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro y hora:* Por definir. *Con destino a:* La Peñuela. *Transporte:* Público *Costo:* \$350. *Equipo:* Completo de media montaña. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-5386-3755.

Guía: **Ma. Elena Bravo López**

Reta: **Al inicio de la excursión**

## DOMINGO 24 DE AGOSTO

### MEDIA MONTAÑA "C" No. 5632

#### CERRO BOLUDO, OCUILAN, EDO.MEX.

Excursión apta para novatos. Después de desayunar, iniciaremos la caminata al Cerro Boludo, no considerado en las listas de McAllister, se propondrá para la 13° lista, al encumbrar, tomaremos fotos del grupo, descansaremos, tomaremos alimentos y a buena hora, regreso a nuestros lugares de origen. (Grupo a criterio del guía). *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Central de Autobuses Pte. Observatorio, junto a la cafetería. a las 08:00hrs. *Con destino a:* Coyoltepec. *Transporte:* Público *Costo:* \$120. *Equipo:* Completo de media montaña, comida, agua, manga y lámpara con buenas baterías. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Víctor Rodríguez Gómez**

Reta: **Teresa López López**

Ayudantes: **Al inicio de la excursión**



**MARTES 26 DE AGOSTO**  
**KAYAK**

**CURSO DE TIMONEL PARA BALSAS**  
**4A CLASE TEÓRICA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Psicología del descenso de ríos. Riesgos inherentes: árboles en agua, crecidas y niveles. Clínicamente: RCP, maniobra de Heimlich, ahogamiento, fracturas, escapes y plan B. Programa de emergencias.

Coordinadores: **Germán Arroyo y Jorge Hermosillo**

**MARTES 26 DE AGOSTO**  
**MEDIA MONTAÑA**

**CURSO INTERMEDIO DE MEDIA MONTAÑA**  
**2A CLASE TEÓRICA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Identificación de la condición climatológica, bases de la orientación deportiva.

Coordinadores: **Alejandra Borau, Leonardo Erazo, Tere Arce**

**JUEVES 28 DE AGOSTO**  
**KAYAK**

**CURSO DESCENSO DE RÍO EN KAYAK**  
**3A CLASE TEÓRICA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Hidráulica e hidrología de los ríos.

Coordinador: **José Luis Sandoval**



**SÁBADO 30 DE AGOSTO**  
**ESCALADA EN ROCA No. 4202**

**ZONA DE ESCALADA SAN JOSÉ TEPUZAS, HUIMILPAN, QRO.**

Excursión para avanzados. Es una zona que posee varios sectores de escalada con bastantes rutas desde 9 hasta 13+. El acceso es gratuito pero se pide tener respeto por la comunidad, ya que las zonas para acceder a los sectores son propiedad privada. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* En la primera gasolinería pasando la caseta de cobro de Tepoztlán a las 08:00hrs. *Con destino a:* Querétaro. *Transporte:* Particular. *Costo:* \$250. *Equipo:* Completo de escalada en roca, cuerda si tienes. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 55-1473-7323.

Guía: **Miguel Angel Alonso Lima**  
Ayudantes: **Horacio Montaña Guillén**

Reta: **Lisset Blanco**

**SÁBADO 30 DE AGOSTO**  
**MEDIA MONTAÑA "C" No. 5633**

**CERRO CHALCHITZIN, TEPOZTLAN, MOR.**

**1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 119**

Excursión apta para novatos. Llegando a Tepoztlan desayunamos y empezamos a subir este hermoso cerro, que también se llama Chalchiltépetl y tiene magnificos miradores y bajamos a comer a Tepoztlán y vamos a las nieves y emprendemos el regreso. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Central de autobuses del Sur Taxqueña a las 08:00hrs. *Con destino a:* Tepoztlán. *Transporte:* Público *Costo:* \$300. *Equipo:* Completo de media montaña. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Carlo Orizaba Ruiz**

Reta: **Margarita Ríos Orospé**



## SÁBADO 30 DE AGOSTO

MEDIA MONTAÑA “D” No. 5055

CERRO JOROBADO, EDO.MEX.

7a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 56

Excursión apta para novatos. Ascenderemos este olvidado cerro de la sierrita de Tepozotlan. Si contamos con buen tiempo visitaremos el Museo del Virreinato que fue punto importante en la Ruta del Camino Real de Tierra Adentro. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Metro Rosario andén D a las 07:30hrs. *Con destino a:* Tepozotlan. *Transporte:* Público *Costo:* \$200. *Equipo:* Completo de media montaña. *Inscripciones:* Miércoles previo con la guía en el CEMAC.

Guía: **Silvia Cardona Treviño**

Reta: **Patricia Martínez Hernández**

## SÁBADO 30 DE AGOSTO

MEDIA MONTAÑA “A” No. 3474

CURSO INTERMEDIO DE MEDIA MONTAÑA

2A CLASE PRÁCTICA, PARQUE DOS AGUAS, CASCADA  
ESCONDIDA, EDO.MEX.

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinadores: **Alejandra Borau, Leonardo Erazo, Tere Arce**

## SÁBADO 30 DE AGOSTO Y DOMINGO 31 DE AGOSTO

KAYAK No. 268

CURSO DE TIMONEL PARA BALSAS

4A CLASE PRÁCTICA, RÍO SAN MARCOS, VER.

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinadores: **Germán Arroyo y Jorge Hermosillo**

## DOMINGO 31 DE AGOSTO

### FOTOGRAFÍA DE MONTAÑA No. 52

#### CHAPULTEPEC, NATURALEZA Y CULTURA.

#### RUTA MANANTIAL A MANANTIAL, CDMX.

Excursión para intermedios. Ruta Manantial a Manantial, del Proyecto Chapultepec, naturaleza y cultura. Del cablebús Los Pinos al de Vasco de Quiroga. Travesía de 16 km del Manantial de Santa Fé, ruta Serpientes y Escaleras hasta el Panteón de Dolores, Cárcamo con murales subacuáticos, los Tinacos de la CDMX, a Los Pinos y los petroglifos y los Baños del Manantial de Moctezuma en el Volcán Chapultepec. *El regreso será:* Metro Chapultepec. *Punto de encuentro:* Estación Los Pinos del Cablebús a las 08:00hrs. *Con destino a:* Estación Cineteca y Vasco de Quiroga del Cablebús. *Transporte:* Público *Costo:* Cablebús: \$7 (Inapam sin costo). *Equipo:* Cámara fotográfica, zapatos y ropa cómoda, sombrero, agua y torta. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Carlos Cisneros**

Reta: **Al inicio de la excursión**

## DOMINGO 31 DE AGOSTO

### KAYAK No. 269

#### CURSO DESCENSO DE RÍO EN KAYAK

#### 3A CLASE PRÁCTICA, RÍO SAN MARCOS, HGO.

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinador: **José Luis Sandoval**



**DOMINGO 31 DE AGOSTO**  
**MEDIA MONTAÑA “B” No. 4865**

**PICO DEL ÁGUILA, AJUSCO, CDMX.**

**11a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 7**

Excursión para intermedios. Subiremos por el Valle de la Cantimplora, hasta la Cruz del Marqués, luego subiremos al Pico del Águila. El regreso será: Santo Tomás Ajusco. *Punto de encuentro:* Estadio Azteca abajo en la parada del camión a las 07:45hrs. *Con destino a:* Santo Tomás Ajusco. *Transporte:* Público *Costo:* \$200. *Equipo:* Completo de media montaña y manga. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-5386-3755; 55-5157-2774 y 55-2741-5795.

Guía: **Ma. Elena Bravo López** Reta: **Pablo Roberto Lizana Paulin**

**DOMINGO 31 DE AGOSTO**  
**MEDIA MONTAÑA “C” No. 5634**

**CERRO LAGUNA TÉPETL, OCUILÁN, EDO.MEX.**

Excursión apta para novatos. Después de desayunar, iniciaremos la caminata para acercarnos al Cerro Laguna Tépétl, se propondrá para la 13° lista, al encumbrar se tomarán fotos del grupo, comeremos, descansaremos y a buena hora regresaremos a nuestros lugares de origen. (Grupo a criterio del guía). *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Central de Autobuses Pte Observatorio, junto a la cafetería. a las 08:00hrs. *Con destino a:* La Lagunilla. *Transporte:* Público *Costo:* \$120. *Equipo:* Completo de media montaña, comida, agua, manga y lámpara con buenas baterías. *Inscripciones:* Miércoles previo con el guía en el CEMAC.

Guía: **Víctor Rodríguez Gómez**

Reta: **Teresa López López**

Ayudantes: **Al inicio de la excursión**

¿Quieres mejorar tu cuerpo para disfrutar aún más de la montaña?



Para más información de la terapia empática que ofrezco escanea el QR



Contáctanos para agendar una cita o resolver tus dudas. ¿Ya conoces nuestras promociones de este mes?

### ✖ Yo te puedo ayudar!

Soy Edna Luz, montañista, osteópata y quiropráctica. Utilizo métodos manuales no invasivos para aumentar tu flexibilidad, mejorar tu respiración y fortalecer tu cuerpo cuando ha sido afectado por lesiones en rodillas, tobillos, espalda, brazos y más, causadas por esguinces, tendinitis, contracturas y problemas en meniscos.

### ✖ Como montañista

Entiendo perfectamente que no puedes dejar de disfrutar la montaña. Por eso, trabajaremos juntos para encontrar el tratamiento ideal que se adapte a tus necesidades y te permita seguir disfrutando de la montaña sin limitaciones.



# LAS SECCIONES PROGRAMAN

## SECCIÓN GUADALAJARA

**DOMINGO 22 DE JUNIO**  
**CAÑONISMO**

**CAÑON LAS TURBINAS, VISTA HERMOSA, TAMAZULA, JAL.**

Excursión para intermedios. Una excursión muy panorámica y con mucha agua, cuenta con 3 rapeles, dos cascadas de 30 m y una de 20 m aprox. con intenso flujo de agua y al final una poza grande, es de fácil acceso solo una subida vigorosa pero corta, y la salida casi donde se dejaron los autos. *El regreso será:* Carretera libre a Guadalajara. *Punto de encuentro:* Estacionamiento exterior de Soriana Las Águilas a las 07:00hrs. *Con destino a:* Colima. *Transporte:* Particular. *Costo:* Por cooperación. *Equipo:* Completo para cañonismo, ropa de cambio y comida energética. 2 L de agua como mínimo, bloqueador solar. *Inscripciones:* Directamente con el guía al teléfono 33-1410-7868.

Guía: **José Luis Munguía Ayala**

Reta: **Se definirá al inicio de la excursión**



## ADELANTO DE **SEPTIEMBRE**

**MARTES 2 DE SEPTIEMBRE**  
**KAYAK**

**CURSO DE TIMONEL PARA BALSAS**  
**5A CLASE TEÓRICA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Exploración. Ríos de México y el mundo a través de los coordinadores del curso e invitados especiales. Repaso general y evaluación.

Coordinadores: **Germán Arroyo y Jorge Hermosillo**

**MARTES 2 DE SEPTIEMBRE**  
**MEDIA MONTAÑA**

**CURSO INTERMEDIO DE MEDIA MONTAÑA**  
**3A CLASE TEÓRICA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Planeación y logística de una salida.

Coordinadores: **Alejandra Borau, Leonardo Erazo, Tere Arce**

**JUEVES 4 DE SEPTIEMBRE  
KAYAK**

**CURSO DESCENSO DE RÍO EN KAYAK  
4A CLASE TEÓRICA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Primeros auxilios. Expedición y exploración de ríos.

Coordinador: **José Luis Sandoval**

**SÁBADO 6 DE SEPTIEMBRE  
MEDIA MONTAÑA "AA"**

**CURSO INTERMEDIO DE MEDIA MONTAÑA  
3A CLASE PRÁCTICA  
LAGUNA DE NAHUALAC, EDO.MEX.**

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinadores: **Alejandra Borau, Leonardo Erazo, Tere Arce**

**SÁBADO 6 DE SEPTIEMBRE Y DOMINGO 7 DE SEPTIEMBRE  
KAYAK**

**CURSO DE TIMONEL PARA BALSAS  
5A CLASE PRÁCTICA  
RÍO ACTOPAN, VER.**

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinadores: **Germán Arroyo y Jorge Hermosillo**

**DOMINGO 7 DE SEPTIEMBRE  
KAYAK**

**CURSO DESCENSO DE RÍO EN KAYAK  
4A CLASE PRÁCTICA  
RÍO AMACUZAC, DOS BOCAS, MOR.**

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinador: **José Luis Sandoval**

**DOMINGO 7 DE SEPTIEMBRE**  
**MEDIA MONTAÑA “B”**

**CERRO CAMPANA DE SALAZAR, EDO.MEX.**

**1a Lista de Otis McAllister, Cumbre No. 136**

Excursión para intermedios. Subida por El Palma y bajaremos a la base del Campana, para subir a esta cumbre. *El regreso será:* Por la misma ruta. *Punto de encuentro:* Metro Chapultepec frente a la panadería La Esperanza a las 07:45hrs. Con destino a: Salazar. *Transporte:* Público *Costo:* \$200. *Equipo:* Completo de media montaña y manga y lámpara. *Inscripciones:* Directamente con la guía al teléfono 55-5386-3755.  
Guía: **Ma. Elena Bravo López** Reta: **Pablo Roberto Lizana Paulin**

**MARTES 9 DE SEPTIEMBRE**  
**MEDIA MONTAÑA**

**CURSO INTERMEDIO DE MEDIA MONTAÑA**  
**4A CLASE TEÓRICA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Consideraciones básicas de rescate en zonas agrestes y primer respondiente.  
Coordinadores: **Alejandra Borau, Leonardo Erazo, Tere Arce**

**JUEVES 11 DE SEPTIEMBRE**  
**KAYAK**

**CURSO DESCENSO DE RÍO EN KAYAK**  
**5A CLASE TEÓRICA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Exhibición de videos y examen.  
Coordinador: **José Luis Sandoval**



**VIERNES 12 DE SEPTIEMBRE Y SÁBADO 13 DE SEPTIEMBRE  
KAYAK**

**CURSO DESCENSO DE RÍO EN KAYAK  
5A CLASE PRÁCTICA  
RÍO ACTOPAN, VER.**

Exclusivo para alumnos inscritos.  
Coordinador: **José Luis Sandoval**

**MIÉRCOLES 17 DE SEPTIEMBRE  
KAYAK**

**CURSO DESCENSO DE RÍO EN KAYAK  
CLAUSURA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Celebración.  
Coordinador: **José Luis Sandoval**

**SÁBADO 20 DE SEPTIEMBRE Y DOMINGO 21 DE SEPTIEMBRE  
MEDIA MONTAÑA "A"**

**CURSO INTERMEDIO DE MEDIA MONTAÑA  
4A CLASE PRÁCTICA, PARQUE NACIONAL DE EL CHICO, HGO.**

Exclusivo para alumnos inscritos.  
Coordinadores: **Alejandra Borau, Leonardo Erazo, Tere Arce**

**MARTES 23 DE SEPTIEMBRE  
MEDIA MONTAÑA**

**CURSO INTERMEDIO DE MEDIA MONTAÑA  
5A CLASE TEÓRICA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Planeación de un proyecto de exploración.  
Coordinadores: **Alejandra Borau, Leonardo Erazo, Tere Arce.**

**SÁBADO 27 DE SEPTIEMBRE Y DOMINGO 28 DE SEPTIEMBRE  
MEDIA MONTAÑA “B”**

**CURSO INTERMEDIO DE MEDIA MONTAÑA  
5A CLASE PRÁCTICA**

**HACIENDA LOS MANANTIALES, EDO.MEX.**

Exclusivo para alumnos inscritos.

Coordinadores: **Alejandra Borau, Leonardo Erazo, Tere Arce**

**MIÉRCOLES 1 DE OCTUBRE  
MEDIA MONTAÑA**

**CURSO INTERMEDIO DE MEDIA MONTAÑA  
CLAUSURA**

Exclusivo para alumnos inscritos. Clausura y celebración.

Coordinadores: **Alejandra Borau, Leonardo Erazo, Tere Arce**





# ANIVERSARIO DE **SECCIONES**

**JUNIO**

**11o. ANIVERSARIO SECCIÓN OAXACA**

**JULIO**

**30o. ANIVERSARIO SECCIÓN VERACRUZ-BOCA DEL RÍO**





*Desde diferentes  
Estados y Regiones de  
México, traemos para ti  
miel 100% pura de  
abeja.*



*Miel de diversas  
floraciones.  
Cosechada en distintas  
épocas del año. Para  
disfrutar variadas  
texturas, aromas y  
gustos.*

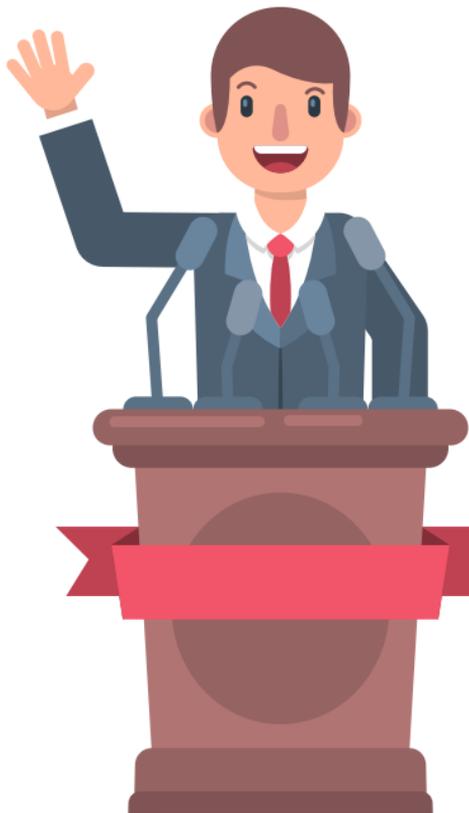
 @MielLaFloresta

 55 2685 6779  
enviar mensaje



## ATRIBUTOS DEL PRESIDENTE DE DEBATES EN LAS ASAMBLEAS GENERALES

En la Asamblea General el presidente de Debates:



- Impondrá el orden debido.
- No permitirá alusiones personales.
- Concederá la palabra en el orden en qué se haya solicitado.
- No permitirá interrupciones al orador en turno.
- Dará un tiempo razonable para exponer sus puntos de vista a cada expositor.
- En casos de mociones de orden, permitirá objetar, momentáneamente y resolverá si es de tomarse en consideración dicha moción.
- Cuando la asamblea considere suficientemente discutido el asunto, se procederá a la votación.
- Cuando una persona insista en seguir tratando un asunto ya resuelto, el presidente de debates le invitara a no interrumpir y le negara el uso de la palabra.
- En caso de un empate en las votaciones, el presidente de debates tendrá el VOTO DE CALIDAD.

## EXPLORAR: MÁS ALLÁ DEL MAPA

Desde tiempos inmemoriales, los seres humanos han explorado. No solo para encontrar alimento o refugio, sino por una pulsión más difícil de nombrar: la necesidad de saber qué hay más allá.



Cuando subimos por una vereda envuelta en neblina, cuando cruzamos un bosque sin saber con certeza a dónde lleva el camino, algo dentro de nosotras se activa. No es solo la curiosidad. Es una especie de memoria lejana. Como si nuestras células recordaran que antes de los mapas, el mundo era un misterio, y caminarlo era una forma de construirlo.

Explorar es un verbo antiguo. Lo hacían los primeros pueblos al seguir los ríos, al nombrar montañas, al mirar el cielo buscando señales. Mucho antes de las brújulas, las caminatas eran ya rituales: peregrinaciones hacia lo sagrado, travesías que no buscaban solamente un destino, sino una transformación. En muchas culturas originarias —como los caminos de los incas o los senderos wixaritari hacia Wirikuta—, caminar era y sigue siendo una forma de conexión espiritual con la tierra y con uno mismo.

Hoy seguimos caminando, aunque los mapas ya estén trazados. Porque no exploramos únicamente la geografía: exploramos los límites del cuerpo, del miedo, del asombro. Tal vez por eso, cuando estamos en la montaña, el tiempo se dobla. Lo moderno se disuelve. Todo se vuelve elemental: respirar, avanzar, observar, resistir. Y en ese estado, algo se revela. No hay palabras exactas para nombrarlo. Pero ahí, en el sonido del viento, está el sentido.

Explorar no es solo ir más lejos. Es volver a lo más antiguo de nosotras y nosotros mismos. A ese lugar donde todo comienza.

La filosofía de “**No Dejar Rastro**” (**Leave No Trace**) es una guía ética para disfrutar de la naturaleza de forma responsable, reduciendo nuestro impacto ambiental y preservando los espacios naturales. Esta filosofía se basa en siete principios fundamentales que pueden aplicarse en todo tipo de entornos al aire libre, desde zonas silvestres hasta áreas de uso recreativo frecuente.



### 1. Planifica con anticipación y

**prepárate:** Planifica con anticipación y prepárate: Una buena preparación mejora la seguridad y reduce el impacto ambiental. Conocer el lugar, el clima, la flora y fauna local —incluyendo posibles especies peligrosas— y ubicar centros de atención médica cercanos es clave para una experiencia responsable.

**2. Viaja y acampa en superficies durables:** Para evitar la erosión y el daño a la vegetación, es importante usar senderos y zonas de campamento ya establecidos. En áreas vírgenes, se deben buscar superficies resistentes como rocas, grava o nieve.

**3. Desecha los residuos de manera adecuada:** Todo lo que se lleva a la naturaleza debe regresar con nosotros. Esto incluye basura (aunque no sea de nosotros), restos de comida y desechos humanos, que deben gestionarse de forma higiénica y ambientalmente segura.

**4. Deja lo que encuentres:** Respetar el entorno implica no alterar el medio natural ni cultural. No recolectar plantas, piedras o artefactos y evitar modificar el paisaje son acciones clave.

**5. Minimiza el uso e impacto de fogatas:** Las fogatas pueden dejar cicatrices permanentes. Siempre que sea posible, se deben usar estufas portátiles o fogatas en áreas designadas, asegurándose de extinguirlas completamente.

**6. Respeta la vida silvestre:** Observar a los animales desde la distancia, no alimentarlos ni alterar su comportamiento son prácticas esenciales para proteger tanto a la fauna como a las personas.

**7 Sé considerado con otros visitantes:** El respeto mutuo entre quienes disfrutan de la naturaleza es vital. Mantener el ruido al mínimo, ceder el paso en los senderos y acampar lejos de otros grupos contribuye a una mejor experiencia para todos.

Aplicar estos principios en nuestras actividades al aire libre es una muestra de compromiso con el medio ambiente y con una ética de exploración responsable. Como parte de CEMAC Central, promover esta filosofía es clave para formar montañistas y exploradores conscientes y respetuosos con la naturaleza.



- **ABREBADERO.** Lugar donde corre el agua sucia. Sirve para llenar cantimploras.
- **ASAMBLE.** Aquelarre de exploradores.
- **BOTAS.** Capuchones para los pies que permiten, que el aire libre conserve su pureza.
- **BRÚJULA.** Reloj sin cuerda, cuyo manejo y usos a veces se ignoran.
- **CAMPAMENTO.** Guarida en forma de ciudad rudimentaria, compuesta de varios bazares.
- **CIMA O CUMBRE.** primera porción que se alcanza en una montaña, al empezar a descender.
- **COLLADO.** Columpio.
- **COLUMPIO.** Collado.
- **EQUIPO.** Conjunto de cachivaches que se sacan a pasear a lugares muy distantes de cualquier centro habitado.
- **ESCALAR.** Subir a un cerro, sin usar escala.
- **EXCURSIONISMO.** Enfermedad crónica, a veces incurable, caracterizada por escozor en los pies y delirio de altura. El paciente pierde, por lo regular, el sentido común, y siente la necesidad imperiosa de ascender cada vez a mayor elevación, viéndose obligado a llevar alimentos a veces para varios días.
- **LLANO.** Patio de vecindad, cubierto de césped y rodeado de cerros.
- **MAL DE MONTAÑA.** Complicación frecuente del excursionismo, en la que el paciente se ha propuesto divertir a sus compañeros, para lo cual hace gestos bizarros, se tambalea y entona la guácara.
- **MANGA.** Camisa de fuerza que se aplican los excursionistas cuando el tiempo, demasiado húmedo, pudiera exaltar sus ánimos.
- **PROGRAMA.** Pronóstico más o menos exacto del curso que se puede seguir la afección del excursionismo.
- **RETAGUARDIA.** Persona que, en un grupo de excursionistas, carece del entrenamiento necesario y se ve obligada a caminar detrás de todos a más de no poder. Siempre llega a la meta cuando los demás ya regresan.
- **TIENDA DE CAMPAÑA.** Casa de trapo.

## Travesía y exploración La Joyita-Albergue de Puebla (Amecameca de Juárez (Mex) Santa María Atezcac (Pue))

*Reseña por Geert Rombaut*

### **Viernes 14 de marzo**

Tras encontramos en la TAPO nos dirigimos a Amecameca para pernoctar en hotel y estar listos la mañana siguiente.

### **Sábado 15 de marzo**

Nuestro taxista, Norberto, llega 10 minutos antes de las 6.00 acordadas. Desayunamos en el puesto de tamales frente a la gasolinera. Llegamos a Paso de Cortés a las 06:50, como somos 3, no resulta tan complicado conseguir aventón. El cielo está despejado cuando a las 8.20 los tres (Vero Eslava, Víctor Ruiz y yo) iniciamos la marcha en La Joyita, agarramos un ritmo lento pero continuo con descanso de 10 minutos en cada portillo hasta llegar al tercero a las 11:05. Aquí tomamos un descanso más largo, nos echamos un tentempié y observamos la ruta para subir el filo del C. Catedral; el cielo sigue despejado y reiniciamos la marcha por la vereda rumbo al paso del jabonero.

Quince minutos después de abandonar la vereda hacia El Jabonero, manteniendo rumbo noroeste, en el segundo paso de un tramo de unos pocos metros con bastante pendiente y apenas una delgada capa de arena sobre roca, Víctor sufre una ligera caída. Solo queda en un susto, pero el contratiempo le merma la confianza y si a esto le sumamos el cansancio acumulado por el ascenso con mochila pesada y la altitud, fue más complicado llegar al filo del C. Catedral.

El avance resulta cada vez más lento, la idea es que Vic establezca la respiración y se concentre en la colocación y uso correcto de pies y bastones. A las 15:00 empezamos la travesía del arenal, lo hacemos en la cota más elevada para evitar en la medida de lo posible los columpios de las zanjas formadas por el material de arrastre. Después de una segunda caída, que nos arrastran a Vic y a mi unos 30 m hacia abajo, opto por bajar otros 20 m por la zanja hasta alcanzar un área más transitable.

Mientras tanto, Vero logró cruzar el arenal y le pido nos espere. Con mucho trabajo mental, físico y unas cuantas palabrotas, Vic logra el enfoque y la energía

necesarias para que alcancemos a Vero. Tomamos un descanso, y seguimos para hacer cumbre en el Cerro Catedral (4,747 msnm) a las 17:25, la suave luz del atardecer baña la Amacuilécatl y la base oriental de la Iztacihuatl y como si fuera la primera vez que anduviéramos en estas alturas, nos quedamos maravillados con la belleza del contraste de la aridez del paisaje casi lunar de la alta montaña y el manto verde que cubre las faldas de los volcanes.

A las 17:50 iniciamos la bajada en diagonal rumbo noreste por un arenal que permite bajar de forma cómoda y rápida, a partir de este punto, nos queda apenas hora y media de luz, un margen muy justo para localizar el albergue de Puebla. Vamos a intentarlo.

El cansancio empieza a pasar la cuenta y tenemos que mantenernos juntos, bajamos la velocidad, cuando enfrente de nosotros, en el altiplano observamos una luz que parece avanzar hacia nosotros. Vamos siguiendo el curso de una corriente de agua, pero varias veces tenemos que cambiar de rumbo porque la pendiente es muy fuerte o de plano hay voladero. Entretanto, la luz que habíamos visto medio hora antes está mucho más cerca. Me dirijo hacia esta persona y empezamos un diálogo a gritos, Marco-Antonio así se llama, había visto las luces de nuestros frontales y suponía que andábamos perdidos, nos recomienda regresar sobre nuestros pasos y volver a subir rumbo norte. Bajaré para alcanzarnos y nos indicará por dónde seguir hasta el Albergue de Puebla.

Son las 20:15 cuando nos encontramos con Marco-Antonio, un poblano sonriente, que inmediatamente se ofrece a cargar la mochila de Vic hasta llegar a su campamento. Mientras subimos, nos explica que esta tarde ayudó a otro grupo de 4 montañistas jaliscienses que pretendían hacer la circunvalación del Izta pero se perdieron; Marco-Antonio nos acompaña hasta el filo del altiplano de pasto y nos indica que vayamos bajando cerca de una pared dirección SE. "No hay pierde, de hecho, la pared trasera del albergue la forma la roca", nos indica. Bajamos en paralelo a la pared (a nuestra izquierda) y el valle se va estrechando, seguimos sin ver el albergue, para entonces ya son las 21.50. Al ver tres lugares más o menos planos y con poco zacatón, decido parar aquí y montar campamento, el reloj indica que son las 22:00, cuando ya bien cansados nos metemos en nuestros respectivos sobres.

## **Domingo 16 de marzo**

A vuelta de las 5:30, desde dentro de la casa de campaña, oigo voces de un grupo grande que está subiendo, pero consigo reconciliar el sueño. En el oriente, el sol apenas se está asomando por detrás de las nubes que rodean el Pico de Orizaba, cuando abro la cremallera de la casa de campaña. Tenemos hora y media para desayunar, empacar y disfrutar de la paz de las primeras horas del día en la montaña, minutos más tarde iniciamos la bajada. Tal como habíamos anticipado, unos 20 minutos más tarde vemos una pequeña edificación de piedra: por fin hemos llegado al Albergue de Puebla (4,150 msnm), la ubicación y altimetría coinciden con la información que me compartió Edmundo Tzompa, gran explorador y guía del Cemac. Los montañeros de Jalisco nos explican que un amplio y ruidoso grupo se apoderó del albergue y que no les dejó entrar. Intentamos abrir la puerta, pero la bloquearon.

Llega Marco-Antonio, quien les había prometido a los jaliscienses llevarlos a Ozolco y ayudarles a conseguir transporte para regresar a Paso de Cortés, no tiene ningún inconveniente en que bajemos con ellos. Así el grupo de 9 nos ponemos en marcha a las 9:00, el camino viene marcado por lazos de color naranja colgados de los árboles, llevamos muy buen paso y en menos de una hora hemos bajado casi 700 metros. Son las 9:45 cuando alcanzamos un llano amplio (3,668 msnm), es un pequeño valle que va dirección N-S y que desemboca en el valle que se divisa entre los Cerros Tlaltzala y Tepechechina (del lado S) y el lomo que es la prolongación del filo del Cerro Catedral, en este tramo nos cruzamos con varios corredores de trail y dos ejidatarios a quienes Marco-Antonio informa del desafortunado proceder del grupo grande.

A las 11:35 llegamos al portón, damos las gracias a Marco-Antonio y nos despedimos de los jaliscienses; después de un ligero almuerzo iniciamos la marcha por la terracería hacia SM Ozolco. Ya llevábamos más de hora y media de marcha, cuando por fin tenemos suerte y una familia con pickup nos ahorra unos 2.5 km de caminata y nos deja en la placita de la iglesia de SM Ozolco (2,650 msnm) a las 13:45. Tomamos una combi y después un camión, hasta llegar a la TAPO a las 18:30 para dar fin a esta excursión llena de emociones y esfuerzo.



¿Quieres mejorar tu cuerpo para disfrutar aún más de la montaña?



Para más información de la terapia empática que ofrezco escanea el QR



Contáctanos para agendar una cita o resolver tus dudas. ¿Ya conoces nuestras promociones de este mes?

### ✖ ¿Yo te puedo ayudar!

Soy Edna Luz, montañista, osteópata y quiropráctica. Utilizo métodos manuales no invasivos para aumentar tu flexibilidad, mejorar tu respiración y fortalecer tu cuerpo cuando ha sido afectado por lesiones en rodillas, tobillos, espalda, brazos y más, causados por esguinces, tendinitis, contracturas y problemas en meniscos.

### ✖ Como montañista

Entiendo perfectamente que no puedes dejar de disfrutar la montaña. Por eso, trabajaremos juntos para encontrar el tratamiento ideal que se adapte a tus necesidades y te permita seguir disfrutando de la montaña sin limitaciones.

 [dartebalance](#)

 [Darte Balance](#)

 [55 2509 0929](#)



Distribuidores de las  
mejores marcas de equipo  
de **Escalada, Media y**  
**Alta montaña, Campismo,**  
**Espeleología y rescate.**

Desde 1984



Atención especial  
a **SOCIOS CEMAC.**



📍 Coahuila 40, Col. Roma Norte, Deleg. Cuauhtémoc, C.P. 06700, CDMX.

☎ 55 5574 9683 / 55 5564 4357

✉ [aguayo@clubalpinomexicano.mx](mailto:aguayo@clubalpinomexicano.mx)  
[www.clubalpinomexicano.mx](http://www.clubalpinomexicano.mx)