

# HABILIDADES NECESARIAS

## CONDICIÓN FÍSICA GENERAL

Si bien el itinerario elegido, no es de los más exigentes, físicamente hablando, se deberá tener una condición física acorde, en la que se puedan realizar marchas por un periodo igual o superior a 8 horas, con sus respectivos descansos.

El día 1 "aproximación" llevaremos una mochila con un peso aproximado de 8 kilos, dependiendo el tipo de equipo que cada uno lleve consigo, la cantidad de líquido que consuma usted.

Los guías lo asistirán al momento de decidir que llevar y que no es necesario. También recomendamos que hayan tenido alguna experiencia anterior en alturas similares a las que alcanzaremos en esta montaña y en jornadas similares. Si bien el ascenso propiamente dicho no representa mayor complejidad técnica, con mayor experiencia su ascenso será más placentero.

Nuestros guías, están altamente calificados para este tipo de ascenso, siendo entrenados permanentemente desde el punto de vista físico, condición básica para poder liderar una expedición de estas características. También se trabaja en el aspecto técnico para poder responder rápidamente a cualquier situación que se presente durante el desarrollo de la actividad. Y por último son capacitados, en maniobras de emergentología, en caso de encontrarse con algún accidente, para poder socorrer al infortunado, hasta un centro de tratamiento definitivo.

Sí usted NO cuenta con alguna de las capacidades que mencionamos, anteriormente, recomendamos fervientemente que realice una capacitación previa al inicio del programa. Le ofrecemos ayudarlo en dicha capacitación la que podrá adaptarse a sus necesidades y horarios, pudiendo realizarse incluso días antes del inicio oficial del tour. Por favor consúltenos.

## ASPECTOS PSICOLÓGICOS

No estaremos expuestos a largos periodos de asilamiento. Lo que contribuye notablemente a bajar el stress psicológico.

## AUTOGESTIÓN

Nuestro tour nos propone diferentes desafíos a lo largo de estos 3 días, ya que iniciamos el ascenso a 750 metros de altura en la localidad de Mendoza hasta los 4200 metros que nos proponemos. Por lo que recomendamos enfáticamente a nuestros clientes que estén capacitados en cómo cuidarse adecuadamente en ambientes agrestes y fríos. Esto implica conocer cómo vestirse por capas para mantener mejor el calor, así como hidratarse y comer regularmente.

Es importante aprender a controlar nuestra salud y los avisos que nuestro cuerpo nos ira dando. Nuestro staff de guías ira paso a paso ayudándolo en este proceso de aprendizaje y conocimiento.