

2024



¡Conoce nuestras expediciones!

¡Más de 26 destinos!

Alta montaña

Campamentos

Cañonismo

Espeleismo

Rapel

Orientación

Senderismo

Montañismo



¡LA EXPERIENCIA DE LLEGAR MÁS LEJOS!

¡CONÓCENOS!

4 Seasons Adventure

2024

¿Quiénes somos?

Somos una agencia mexicana, dedicada a realizar expediciones guiadas a zonas con enorme riqueza natural, tales como cañones, ríos, cuevas, bosques, valles y a las montañas más altas y representativas de México.

Los guías que nos acompañan tienen una trayectoria deportiva y experiencia en manejo de grupos muy amplias, además de un enorme conocimiento técnico en las distintas disciplinas.

Lo más importante para nosotros es el bienestar de nuestros acompañantes, es por ello que toda nuestra logística, antes, durante y después de cada expedición gira en torno a la seguridad.



5532171307



@4SeasonsAdventure



www.4seasonsadventure.com.mx



Informacion@4seasonsadventure.com.mx

Nuestros destinos



Cima de la Malinche	6
Cima del Nevado de Toluca	8
Cima del Iztaccíhuatl	10
Cima del Pico de Orizaba	12
Senderismo en las Lagunas del Nevado de Toluca	14
Senderismo al mirador del Tarumba	16
Senderismo en la Ciénega	18
Senderismo en el Parque Nacional El Chico	20
Senderismo al mirador del Ocotul	22
Senderismo en el bosque Otomí	24
Senderismo hacia el refugio de los Cien	26
Senderismo en las faldas del Iztaccíhuatl	28
Senderismo + campamento en El Chico	30
Senderismo + campamento en la Sierra de Nanchititla	32
Senderismo + campamento entre pueblos mágicos	34
Senderismo + campamento + rapel en la Ciénega	36
Senderismo + cañonismo en Morelos	38
Cañonismo en Mil Cascadas	40
Cañonismo en CDMX	42
Clínica de orientación	44
Clínica de montañismo básico	46
Clinica de rapel	48
Clínica de espeleismo	50
Espeleismo + campamento + cañonismo en Guerrero	52
Expedición a los túneles de lava	54
Espeleismo en Guerrero	56
Espeleismo en Querétaro	58

¿La temporada IDEAL?

Durante todo el año podemos disfrutar de la mayoría de las expediciones, sin embargo hay unas temporadas mejores que otras para desarrollarlas. ¡Éstas son nuestras recomendaciones!

Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
	Trekking en las Lagunas del Nevado				
	Cima de la Malinche, Nevado de Toluca				
	Cima del Iztaccíhuatl, Pico de Orizaba				
Senderismo al Tarumba / Ciénega / Parque Nacional El Chico					
Senderismo Bosque Otomí / Mirador Ocotál / Iztaccíhuatl					
Travesía y campamento entre pueblos Mágicos					
Senderismo + campamento en el Parque Nacional El Chico					
Senderismo + campamento en la Sierra de Nanchititla					
Campamento y rapel en la Ciénega					
Clínica de montañismo básico					
Clínica de Orientación / Clínica rapel / Clínica espeleismo					
Cañonismo + Senderismo en Morelos					
		Cañonismo en Mil Cascadas			
		Cañonismo en CDMX			
		Espeleismo + campamento + cañón			
Expedición a los túneles de lava					
Espeleismo en Querétaro					
Espeleismo en Guerrero					

¿Mucha nieve?
¡Sept-Dic!

¿Menos frío?
¡Marzo-Agosto!

¿Caminar bajo la lluvia?
¡Junio-Sept!

¿Paisajes muy verdes?
¡Julio-Nov!

¿Sin mojarte al caminar?
¡Noviembre-Mayo!

¿Mucha agua?
¡Julio-Sept!

Julio

Agosto

Sept

Octubre

Nov

Dic

Trekking en las Lagunas del Nevado

Cima de la Malinche, Nevado

Cima del Iztaccíhuatl, Pico de Orizaba

Senderismo al mirador del Tarumba / Ciénega / Parque El Chico

Senderismo Bosque Otomí / Mirador Ocotil / Iztaccíhuatl

Travesía y campamento entre pueblos Mágicos

Camp en el El Chico

Camp en Nanchititla

Campamento y rapel en la Ciénega

Clínica de montañismo básico

Clínica de Orientación / Clínica rapel / Clínica espeleismo

Cañonismo+Senderismo en Morelos

Cañonismo en Mil Cascadas

Cañonismo en CDMX

Espeleismo + campamento + cañón

Expedición a los túneles de lava

Espeleismo en Querétaro

Espeleismo Guerrero

Cima de la Malinche

**Actividad: Caminata en alta montaña
(4420 msnm)**

Duración: 1 día (5:00 hrs a 21:00 hrs)

Esfuerzo físico: Moderado a alto

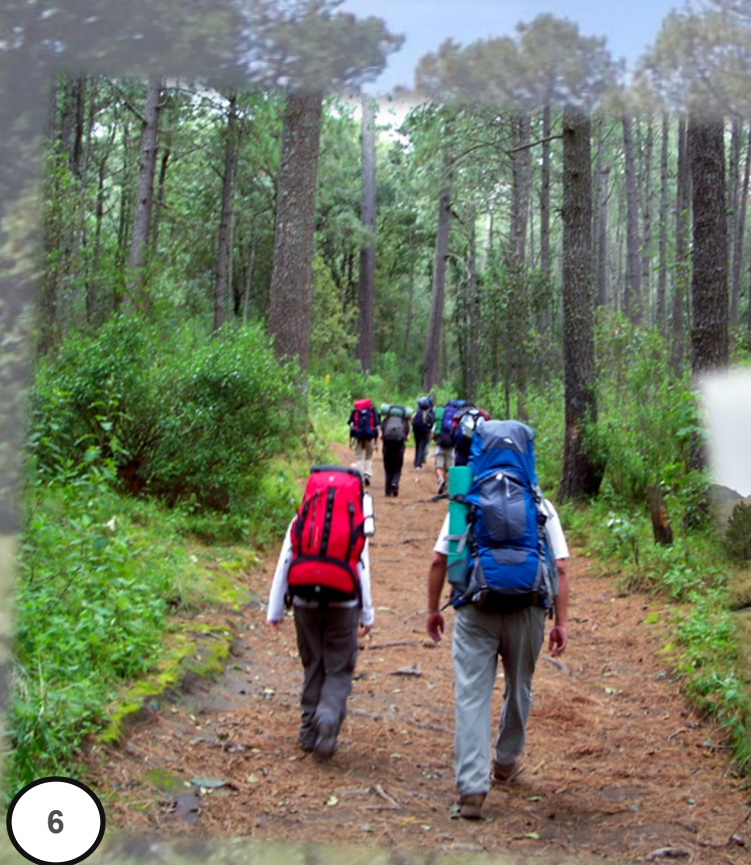
Apto para: Mayores de 16 años

Ubicación: Volcán La Malinche



Itinerario

- 05:00 Reunión en CDMX
- 08:00 Arribo a La Malinche
- 08:40 Inicio del recorrido
- 14:00 Llegada a la cima
- 19:00 Regreso a CMX





¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Refrigerio para el ascenso
- Guías
- Botiquín médico
- Equipo técnico individual
- Fotos digitales del recorrido



¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Botas
- Mochila
- Comida al término de la actividad



¿Qué debes llevar?

- Mochila de al menos 25 litros
- Gorro térmico
- Buff
- Guantes térmicos
- Pantalón de caminata o pants
- Playera Dry Fit o de poliéster
- Rompevientos o impermeable
- Lentes con protección UV
- Botas con suela rígida y antiderrapante
- Bloqueador solar



Cima del Nevado de Toluca

Actividad: Caminata en alta montaña hacia la cima (4680 msnm)

Duración: 1 día (5:00 hrs a 19:00 hrs)

Esfuerzo físico: Moderado a alto

Apto para: Mayores de 16 años

Ubicación: Volcán Nevado de Toluca



Itinerario

- 05:00** Reunión en CDMX
- 07:00** Arribo al Parque de los Venados
- 08:00** Inicio del recorrido.
- 13:00** Llegada a la cima
- 17:00** Regreso a Parque de los Venados



¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Entradas al Parque
- Refrigerio para el ascenso
- Guías registrados ante CONANP
- Botiquín médico
- Equipo técnico individual
- Equipo técnico colectivo
- Fotos digitales del recorrido

¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Botas
- Mochila
- Comida al término de la actividad

¿Qué debes llevar?

- Mochila de al menos 25 litros
- Gorro térmico
- Buff
- Guantes térmicos
- Pantalón de caminata o pants
- Playera Dry Fit o de poliéster
- Chamarra de polar
- Rompevientos impermeable
- Lentes con protección UV
- Botas con suela rígida y antiderrapante
- Bloqueador solar
- Cambio de ropa para viajar



Cima del Iztaccíhuatl

Actividad: Caminata en alta montaña hacia la cima (5215 msnm)

Duración: 2 días (8:30 hrs del día 1, a 21:00 hrs del día 2)

Esfuerzo físico: Muy Alto

Apto para: Mayores de 16 años

Ubicación: Volcán Iztaccíhuatl



Itinerario

Día 1

08:30 Reunión en CDMX

11:40 Arribo a la Joya

13:00 Caminata de aclimatación

13:30 Montaje del campamento

15:00 Comida

Día 2

01:00 Inicio del ascenso

09:00 Llegada a la cima

15:00 Arribo al campamento

18:00 Regreso a la CDMX





¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Entradas al Parque
- Cena del primer día
- Refrigerio para el ascenso
- Guías registrados ante CONANP
- Botiquín médico
- Equipo para acampado
- Equipo técnico individual
- Equipo técnico colectivo

¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Botas
- Mochila
- Comida del segundo día

¿Qué debes llevar?

- Mochila de al menos 30 litros
- Gorro térmico
- Buff
- Guantes térmicos
- Pantalón de caminata o pants
- Playera Dry Fit o de poliéster
- Chamarra de polar
- Chamarra de pluma o sintética
- Rompevientos o impermeable.
- Lentes con protección UV
- Botas con suela rígida y antiderrapante
- Bloqueador solar
- Cambio de ropa para viajar



Cima del Pico de Orizaba

Actividad: Caminata en alta montaña hacia la cima (5680 msnm)

Duración: 2 días (6:00 hrs del día 1, a 22:00 hrs del día 2)

Esfuerzo físico: Muy Alto

Apto para: Mayores de 16 años

Ubicación: Volcán Pico de Orizaba



Itinerario

Día 1

06:00 Reunión en CDMX
11:00 Arribo a Tlachichuca
12:00 Caminata de aclimatación
14:00 Comida

Día 2

01:00 Ascenso
09:00 Arribo a la cima
13:00 Llegada a la zona del refugio
16:00 Comida en Tlachichuca
17:00 Regreso a CDMX

¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Botas
- Mochila

¿Qué debes llevar?

- Mochila de al menos 30 litros
- Gorro térmico
- Buff
- Guantes térmicos
- Pantalón de caminata o pants
- Playera Dry Fit o de poliésterter
- Chamarra de polar
- Chamarra de pluma
- Rompevientos o impermeable
- Lentes con protección UV
- Botas con suela rígida y antiderrapante
- Bloqueador solar

¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Transporte en 4x4
- Refrigerio para el viaje de ida
- Comida de ambos días
- Refrigerio para el ascenso
- 1 guía por cada 2 personas
- Botiquín médico
- Equipo para acampar
- Equipo técnico individual
- Equipo técnico colectivo



Senderismo en las lagunas del Nevado de Toluca

Actividad: Caminata en alta montaña hacia la lagunas (no se alcanza la cima)

Duración: 1 día (6:00 hrs a 19:00 hrs)

Esfuerzo físico: Moderado

Apto para: Mayores de 12 años

Ubicación: Volcán Nevado de Toluca

Itinerario

- 05:00 Reunión en CDMX
- 07:00 Arribo al Parque
- 08:30 Inicio del recorrido
- 12:00 Llegada a las lagunas
- 17:00 Fin del recorrido e inicio del regreso a CDMX



¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Entradas al Parque
- Refrigerio para el ascenso
- Guías registrados ante CONANP
- Botiquín médico
- Bastones de senderismo
- Casco
- Fotos digitales del recorrido

¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Botas
- Mochila
- Comida al término de la actividad



¿Qué debes llevar?

- Mochila
- Gorro térmico
- Buff
- Guantes térmicos
- Pantalón de caminata o pants
- Playera Dry Fit o de poliéster
- Chamarra de polar
- Rompevientos o impermeable
- Lentes con protección UV
- Botas con suela rígida y antiderrapante
- Bloqueador solar
- Cambio de ropa para viajar

Senderismo al mirador del Tarumba

Actividad: Caminata en bosque

Duración: 1 días (8:00 hrs a 17:00 hrs)

Esfuerzo físico: Bajo

Apto para: Mayores de 10 años

Ubicación: Parque Ecológico los Dinamos



Itinerario

- 08:00 Reunión en CDMX
- 09:00 Arribo a los Dinamos
- 10:00 Inicio de la caminata
- 12:00 Llegada al mirador
- 17:00 Regreso





¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Refrigerio para el recorrido
- Guías
- Botiquín médico
- Bastones de senderismo
- Fotos digitales del recorrido

¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Mochila
- Comida al término de la actividad

¿Qué debes llevar?

- Mochila
- Ropa deportiva
- Rompevientos o impermeable
- Tenis o botas de senderismo
- Gorra y bloqueador solar



Senderismo en la Ciénega

Actividad: Caminata en bosque

Duración: 1 días (7:30 hrs a 19:00 hrs)

Esfuerzo físico: Bajo

Apto para: Mayores de 10 años

Ubicación: Faldas del Nevado de Toluca



¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Refrigerio para el recorrido
- Guías
- Botiquín médico
- Bastones de senderismo
- Fotos digitales del recorrido

Itinerario

- 07:30 Reunión en CDMX
- 09:30 Arribo a la Ciénega
- 10:00 Inicio del recorrido
- 13:00 Visita a los túneles
- 17:00 Regreso a CDMX

¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Mochila
- Comida al término de la actividad

¿Qué debes llevar?

- Mochila
- Pantalón de caminata o pants
- Playera Dry Fit o de poliéster
- Chamarra
- Rompevientos o impermeable
- Tenis
- Gorra



Senderismo en el Parque Nacional El Chico

Actividad: Caminata en el bosque

Duración: 1 día (7:00 hrs a 19:00 hrs)

Esfuerzo físico: Bajo a moderado

Apto para: Mayores de 10 años

Ubicación: A 30 minutos de Pachuca, Hidalgo



¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Refrigerio para el recorrido
- Guías
- Botiquín médico
- Bastones de senderismo
- Fotos digitales del recorrido



¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Mochila
- Comida al término de la actividad



¿Qué debes llevar?

- Mochila
- Pantalón de caminata o pants
- Playera Dry Fit o de poliéster
- Chamarra
- Rompevientos o impermeable
- Tenis/botas
- Gorra

Itinerario

- 07:00 Reunión en CDMX
- 09:30 Arribo al Parque
- 11:00 Inicio del recorrido
- 17:00 Regreso a CDMX

Senderismo al mirador del Ocotal

Actividad: Caminata en el bosque

Duración: 1 día (8:00 hrs a 18:00 hrs)

Esfuerzo físico: Moderado

Apto para: Mayores de 10 años

Ubicación: Parque ecológico Los Dinamos



¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Refrigerio para el recorrido
- Guías
- Botiquín médico
- Bastones de senderismo
- Fotos digitales del recorrido

¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Mochila
- Comida al término de la actividad



¿Qué debes llevar?

- Mochila
- Pantalón de caminata o pants
- Playera Dry Fit o de poliéster
- Chamarra
- Rompavientos o impermeable
- Tenis/botas
- Gorra



Itinerario

- 08:00 Reunión en CDMX
- 08:30 Arribo al Parque
- 10:00 Inicio del recorrido
- 18:00 Fin de actividades

Senderismo en el Bosque Otomí

Actividad: Caminata en el bosque

Duración: 1 día (7:00 hrs a 20:00 hrs)

Esfuerzo físico: Bajo a moderado

Apto para: Mayores de 10 años

Ubicación: Parque Nacional Cumbres Sierra Nevada



¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Refrigerio para el recorrido
- Guías
- Botiquín médico
- Bastones de senderismo
- Fotos digitales del recorrido

¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Mochila
- Comida al término de la actividad



¿Qué debes llevar?

- Mochila
- Pantalón de caminata o pants
- Playera Dry Fit o de poliéster
- Chamarra
- Rompevientos o impermeable
- Tenis/botas
- Gorra

Itinerario

- 07:00 Reunión en CDMX
- 09:30 Arribo al Parque
- 10:00 Inicio del recorrido
- 18:00 Regreso a CDMX

Senderismo hacia el refugio de los Cien

Actividad: Caminata en alta montaña

Duración: 1 día (6:00 hrs a 20:00 hrs)

Esfuerzo físico: Moderado a alto

Apto para: Mayores de 12 años

Ubicación: Parque Nacional Iztaccíhuatl



¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Refrigerio para el recorrido
- Guías
- Botiquín médico
- Bastones de senderismo
- Casco
- Fotos digitales del recorrido

¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Botas de senderismo
- Mochila
- Comida al término de la actividad



¿Qué debes llevar?

- Mochila
- Buff
- Guantes térmicos
- Pantalón de caminata o pants
- Playera Dry Fit o de poliéster
- Chamarra de polar
- Rompevientos o impermeable.
- Lentes con protección UV
- Botas con suela rígida y antide-rrapante
- Bloqueador solar

Itinerario

- 06:00 Reunión en CDMX
- 09:00 Arribo al Parque
- 09:30 Inicio del recorrido
- 14:00 Llegada al refugio
- 17:00 Regreso a CDMX

Senderismo en las faldas del Iztaccíhuatl

Actividad: Caminata en media montaña

Duración: 1 día (7:00 hrs a 18:00 hrs)

Esfuerzo físico: Bajo a moderado

Apto para: Mayores de 10 años

Ubicación: Parque Nacional Iztaccíhuatl



¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Refrigerio para el recorrido
- Guías
- Botiquín médico
- Bastones de senderismo
- Fotos digitales del recorrido

¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Botas de senderismo
- Mochila
- Comida al término de la actividad



¿Qué debes llevar?

- Mochila
- Buff
- Guantes térmicos
- Pantalón de caminata o pants
- Playera de poliéster
- Chamarra de polar
- Chamarra de pluma o sintética
- Rompevientos o impermeable.
- Lentes con protección UV
- Botas con suela rígida y antide-rrapante
- Bloqueador solar

Itinerario

- 07:00 Reunión en CDMX
- 09:00 Arribo al Parque
- 09:30 Inicio del recorrido
- 17:00 Regreso a CDMX

Senderismo + campamento en El Chico

Actividad: Caminata en el bosque / campamento

Duración: 2 días (8:00 hrs del día 1 a 17:00 hrs del día 2)

Esfuerzo físico: Bajo a moderado

Apto para: Mayores de 10 años

Ubicación: A 30 minutos de Pachuca, Hidalgo





¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Guías
- Cena del primer día
- Desayuno del segundo día
- Equipo para acampar
- Lámpara frontal
- Botiquín médico
- Bastones de senderismo
- Refrigerio para el recorrido
- Pago de permisos del Parque
- Fotos digitales del recorrido



¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Mochila
- Comida del segundo día

Itinerario

Día 1

- 08:00 Reunión en CDMX
- 10:30 Arribo al Parque
- 11:00 Inicio de senderismo
- 13:00 Visita a laberinto natural
- 18:00 Montaje de campamento
- 19:00 Cena

Día 2

- 09:00 Desayuno
- 11:00 Caminata hacia represa
- 13:00 Mirador
- 15:00 Regreso a CDMX

¿Qué debes llevar?

- Mochila
- Pantalón de caminata o pants
- Playera Dry Fit o de poliéster
- Chamarra
- Rompevientos o impermeable
- Tenis
- Gorra y bloqueador solar
- Ropa abrigadora para dormir



Senderismo + Campamento en Nanchititla

Actividad: Caminata en el bosque / campamento

Duración: 2 días (7:00 hrs del día 1 a 22:00 hrs del día 2)

Esfuerzo físico: Moderado

Apto para: Mayores de 10 años

Ubicación: Suroeste del Estado de México (a 4.5 hrs de CDMX)





¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Mochila
- Comida del segundo día

¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Guías
- Cena del primer día
- Desayuno del segundo día
- Equipo para acampar
- Lámpara frontal
- Botiquín médico
- Bastones de senderismo
- Refrigerio para el recorrido
- Pago de permisos y accesos
- Fotos digitales del recorrido

Itinerario

Día 1

- 07:00 Reunión en CDMX
- 12:00 Arribo al Parque
- 12:30 Visita a Cascada
- 16:00 Comida
- 18:00 Montaje de campamento
- 20:00 Fogata

Día 2

- 07:00 Desayuno
- 08:00 Caminata hacia miradores
- 13:00 Llegada Miradores y cascada
- 17:00 Regreso a CDMX

¿Qué debes llevar?

- Mochila
- Pantalón de caminata o pants
- Playera Dry Fit o de poliéster
- Chamarra
- Rompevientos o impermeable
- Tenis
- Gorra y bloqueador solar
- Ropa abrigadora para dormir



Travesía + campamento entre Pueblos Mágicos

Actividad: Caminata en el bosque / campamento

Duración: 2 días (7:00 hrs del día 1 a 20:00 hrs del día 2)

Esfuerzo físico: Moderado

Apto para: Mayores de 10 años

Ubicación: A 30 minutos de Pachuca, Hidalgo



¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Guías
- Cena del primer día
- Desayuno del segundo día
- Equipo para acampar
- Lámpara frontal
- Botiquín médico
- Bastones de senderismo
- Refrigerio para el recorrido
- Pago de permisos en el Parque
- Fotos digitales del recorrido

¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Mochila
- Comida del segundo día

Itinerario

Día 1

- 08:00 Reunión en CDMX
- 10:30 Arribo al Parque
- 11:00 Inicio de senderismo
- 17:00 Llegada a zona de campamento
- 19:00 Montaje de campamento y cena

Día 2

- 07:00 Desayuno
- 08:00 Inicio de caminata
- 14:00 Llegada Mineral del Chico
- 16:00 Regreso a CDMX



¿Qué debes llevar?

- Mochila
- Pantalón de caminata o pants
- Playera Dry Fit o de poliéster
- Chamarra
- Rompevientos o impermeable
- Tenis
- Gorra y bloqueador solar
- Ropa abrigadora para dormir

Senderismo +campamento + rapel en la Ciénega

Actividad: Caminata en el bosque / campamento / rapel

Duración: 2 días (8:00 hrs del día 1 a 17:00 hrs del día 2)

Esfuerzo físico: Bajo a moderado

Apto para: Mayores de 10 años

Ubicación: Faldas del Nevado de Toluca





¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Guías
- Cena del primer día
- Desayuno del segundo día
- Equipo para acampar
- Lámpara frontal
- Equipo técnico para rapel
- Botiquín médico
- Bastones de senderismo
- Refrigerio para el recorrido
- Fotos digitales del recorrido

¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Mochila
- Comida del segundo día

¿Qué debes llevar?

- Mochila
- Pantalón de caminata o pants
- Playera Dry Fit o de poliéster
- Chamarra
- Rompevientos o impermeable
- Ropa para dormir
- Tenis
- Gorra

Itinerario

Día 1

- 08:00 Reunión en CDMX
- 10:30 Arribo a La Ciénega
- 11:00 Inicio del recorrido
- 18:00 Montaje de campamento
- 19:00 Cena

Día 2

- 09:00 Desayuno
- 11:00 Rapel
- 13:00 Caminata
- 15:00 Regreso a CDMX



Senderismo + Cañonismo en Morelos

Actividad: Cañonismo / senderismo / rapel

Duración: 1 día (7:00 hrs a 20:00 hrs)

Esfuerzo físico: Moderado

Apto para: Mayores de 16 años

Ubicación: Tepoztlán, Morelos



¿Qué debes llevar?

- Mochila
- Rompevientos delgado
- Ropa deportiva para mojar
- Cambio extra de ropa y calzado
- Bloqueador solar

¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Refrigerio para el recorrido
- Guías
- Botiquín médico
- Equipo técnico individual
- Equipo técnico colectivo
- Fotos digitales del recorrido

¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Mochila
- Comida al término de la actividad

Itinerario

- 07:00 Reunión en CDMX
- 08:30 Preparación de los asistentes
- 09:00 Comienzo del recorrido de senderismo
- 10:00 Inicio del recorrido en el cañón
- 14:30 Fin del cañón
- 15:00 Inicio de segunda parte de senderismo
- 16:00 Parada en Pueblo Mágico de Tepoztlán
- 18:00 Regreso a CDMX

Cañonismo en Mil Cascadas

Actividad: Cañonismo / rapel / nado en pozas / saltos al agua

Duración: 1 día (7:00 hrs a 21:00 hrs)

Esfuerzo físico: Moderado

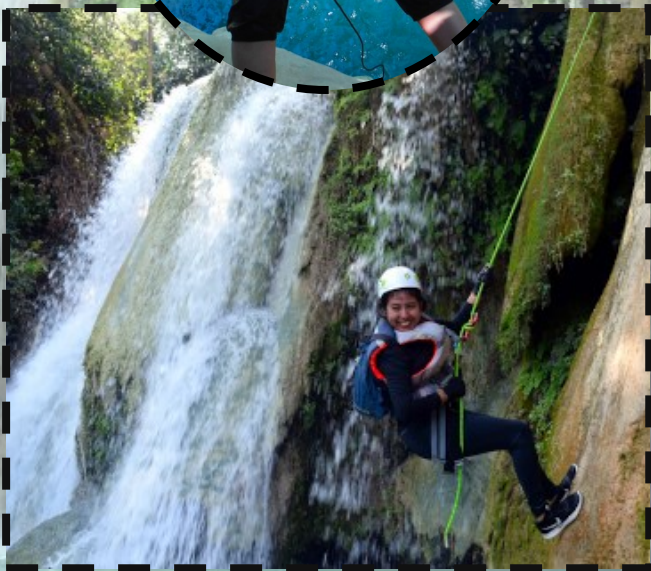
Apto para: Mayores de 16 años

Ubicación: Taxco, Guerrero



¿Qué debes llevar?

- Mochila pequeña para mojar
- Rompevientos delgado
- Ropa deportiva para mojar
- Cambio extra de ropa y calzado
- Bote hermético de plástico
- Bloqueador solar



¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Entradas al parque
- Refrigerio
- Guías
- Botiquín médico
- Equipo técnico individual
- Chaleco salvavidas
- Equipo técnico colectivo
- Fotos digitales del recorrido

¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Mochila
- Comida al término de la actividad

Itinerario

- 07:00 Reunión en CDMX
- 10:00 Arribo a Mil Cascadas
- 10:30 Indicaciones iniciales
- 10:45 Prácticas de flotación y de rapel
- 11:30 Inicio del recorrido en el cañón
- 17:00 Fin del recorrido en el cañón
- 18:30 Regreso a la CDMX



Cañonismo en CDMX

Actividad: Cañonismo / rapel / senderismo

Duración: 1 día (8:00 hrs a 16:00 hrs)

Esfuerzo físico: Moderado

Apto para: Mayores de 16 años

Ubicación: Magdalena Contreras, CDMX



¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Entradas
- Refrigerio
- Guías
- Botiquín médico
- Equipo técnico individual
- Equipo técnico colectivo
- Fotos digitales del recorrido



¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Mochila
- Comida al término de la actividad

¿Qué debes llevar?

- Mochila pequeña para mojar
- Rompevientos delgado
- Ropa deportiva para mojar
- Cambio extra de ropa y calzado
- Bloqueador solar
-



Itinerario

- 08:00 Reunión en CDMX
- 09:00 Arribo a los Dinamos
- 09:30 Indicaciones iniciales
- 09:30 Inicio de la caminata de aproximación
- 10:30 Inicio del cañón
- 16:00 Fin del recorrido en el cañón
- 16:30 Regreso

Clínica de orientación

Actividad: Clínica / orientación

Duración: 2 días. De 9:00 hrs a 13:00 hrs, ambos días

Esfuerzo físico: Muy bajo

Apto para: Mayores de 12 años

Ubicación: Ciudad Universitaria. CDMX



¿Qué incluye el paquete?

- Instructores
- Botiquín médico
- Préstamo de brújula profesional
- Material didáctico

¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Comida al término de la actividad



Temario

- Diferencia entre exploración y orientación
- Magnetismo terrestre
- Norte geográfico y norte magnético
- Funcionamiento y partes de la brújula
- Cómo leer la brújula profesional
- Descripción física de la carta
- Curvas de nivel
- Longitud y Latitud
- UTM
- Triangulación
- Seguimiento de rumbo



¿Qué debes llevar?

- Refrigerio
- Bloqueador solar

Clínica de montañismo básico

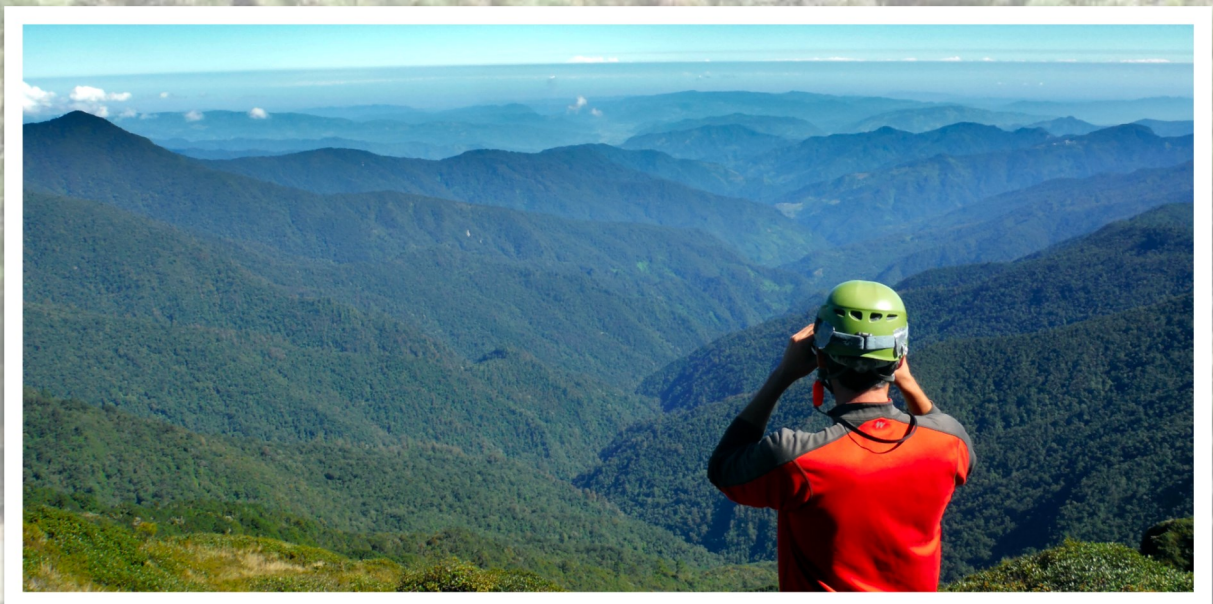
Actividad: Clínica / caminata en bosque / campamento / orientación

Duración: 2 días. De 8:00 hrs del día 1 a 19:00 hrs del día 2

Esfuerzo físico: Bajo a moderado

Apto para: Mayores de 12 años

Ubicación: Faldas del Nevado de Toluca



¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Instructores
- Cena del primer día
- Desayuno del segundo día
- Refrigerio para la clínica
- Equipo para acampar
- Fogata y bombones
- Lámpara
- Botiquín médico
- Bastones de senderismo
- Pago de todos los permisos
- Material didáctico
- Préstamo de brújula profesional
- Fotos digitales de la actividad



¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Comida al término de la actividad

¿Qué debes llevar?

- Lápiz/lapicero y libreta
- Ropa cómoda para la actividad
- Ropa para dormir
- Artículos de aseo personal
- Bloqueador solar
- Mochila tipo escolar



Temario

- Introducción a las actividades de montaña
- Vestimenta
- Equipo mínimo indispensable
- Las mochilas de montañismo
- Alimentación e hidratación
- Principio de No Deje Rastro
- Funcionamiento y partes de la brújula
- Cómo leer la brújula
- Interpretación de cartas topográficas
- Triangulación
- Seguimiento de rumbo y ruta
- Acampado óptimo



Clínica de rapel

Actividad: Clínica/ Rapel

Duración: 2 días. De 9:00 hrs a 13:00 hrs, ambos días

Esfuerzo físico: Bajo

Apto para: Mayores de 10 años

Ubicación: Ciudad Universitaria. CDMX



¿Qué incluye el paquete?

- Instructores
- Botiquín médico
- Equipo técnico individual
- Equipo técnico colectivo
- Fotos digitales de la actividad

¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Comida al término de la actividad



Temario

- Conocimiento del equipo
- Seguridad
- Rapel con cuerdas simples
- Rapel con cuerdas dobles
- Rapel con marimba
- Rapel con 8
- Rapel con ATC
- Rapel guiado

¿Qué debes llevar?

- Ropa deportiva
- Refrigerio
- Bloqueador solar



Clínica de espeleismo (básica y avanzada)

Actividad: Clínica / rapel

Duración: 2 días. De 9:00 hrs a 14:00 hrs (ambos días)

Esfuerzo físico: Bajo

Apto para: 1.50 metros de estatura o más

Ubicación: Ciudad Universitaria, CDMX



¿Qué incluye el paquete?

- Instructores
- Botiquín médico
- Equipo técnico individual
- Equipo técnico colectivo
- Fotos digitales del recorrido

¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Comida al término de la actividad



Temario

- Conocimiento del equipo de seguridad
- Rapel
- Ascenso
- Cambio de dirección (de arriba hacia abajo)
- Cambio de dirección (de abajo hacia arriba)
- Paso de fraccionamientos
- Desviadores
- Pasamanos
- Circuito de cuerdas

¿Qué debes llevar?

- Ropa deportiva
- Refrigerio
- Bloqueador solar



Espeleismo + campamento + cañonismo

Actividad: Espeleismo / campamento / rapel / cañonismo /salto al agua / nado en pozas

Duración: 2 días. De 7:00 hrs del día 1 a 20:00 hrs del día 2

Esfuerzo físico: Moderado

Apto para: Mayores de 16 años

Ubicación: Taxco, Guerrero





¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Comida del primer día
- Desayuno del segundo día
- Refrigerio
- Guías
- Equipo para acampar
- Equipo técnico individual
- Equipo técnico colectivo
- Botiquín médico
- chaleco salvavidas
- Pago de todos los permisos
- Lámpara frontal
- Dos pares de guantes
- Fotos digitales del recorrido



¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Comida del segundo día

¿Qué debes llevar?

- Ropa deportiva
- Ropa para dormir
- Artículos de aseo personal
- Mochila tipo escolar
- Bote hermético de 4 litros
- Cambio de ropa extra

Itinerario

Día 1

- 07:00 Reunión en CDMX
- 09:30 Ingreso a cueva
- 16:00 Salida a cueva
- 16:30 Traslado a Mil Cascadas
- 18:00 Comida
- 19:00 Acampado

Día 2

- 07:00 Desayuno
- 09:00 Práctica de rapel
- 09:30 Inicio del recorrido del cañón
- 14:00 Término del cañón
- 18:00 Regreso a CDMX



Expedición a los túneles de lava

Actividad: Espeleismo

Duración: 1 día (8:00 hrs a 19:00 hrs)

Esfuerzo físico: Moderado

Apto para: Mayores de 10 años

Ubicación: Tepoztlán, Morelos





¿Qué debes llevar?

- Mochila
- Ropa deportiva y tenis
- Cambio de ropa y calzado

Itinerario

- 08:00 Reunión en CDMX
- 10:00 Arribo al lugar
- 10:30 Ingreso a los túneles
- 16:00 Parada en Tepoztlán
- 18:00 Regreso a CDMX

¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Refrigerio para el recorrido
- Guías
- Botiquín médico
- Lámpara y equipo de seguridad
- Fotos digitales de la actividad

¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Mochila
- Comida al término de la actividad

Espeleismo en Guerrero

Actividad: Espeleismo

Duración: 1 día (de 7:00 hrs a 21:00 hrs)

Esfuerzo físico: Bajo a moderado

Apto para: Mayores de 10 años

Ubicación: Taxco, Guerrero



¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo
- Álbum de fotos
- Refrigerio
- Guías especializados
- Casco
- Botiquín médico
- Lámpara frontal
- Guantes
- Fotos digitales del recorrido

¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Comida

¿Qué debes llevar?

- Ropa deportiva
- Mochila tipo escolar
- Cambio extra de ropa

Itinerario

Día 1

07:00 Reunión en CDMX

10:00 Ingreso a cueva

16:00 Salida a cueva

16:30 Regreso a CDMX



Espeleismo en Querétaro

Actividad: Espeleismo / rapel / campamento

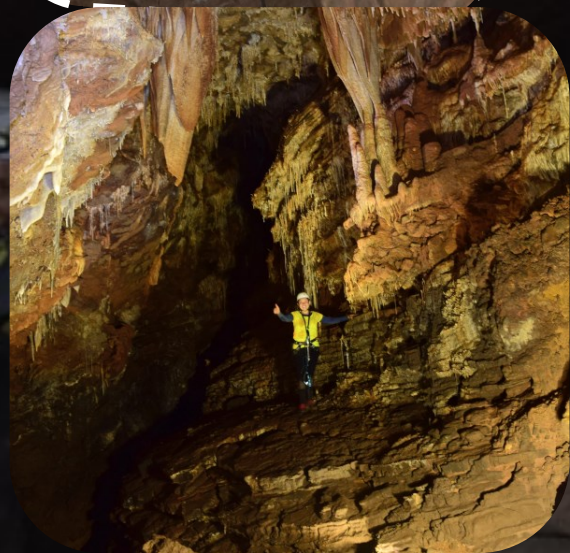
Duración: 4 días. 9:00 hrs a 14:00 hrs (días 1 y 2). 8:00 hrs del día 3 a 18:00 hrs del día 4

Esfuerzo físico: Moderado

Apto para: Mayores de 16 años

Ubicación: San Joaquín, Querétaro





¿Qué incluye el paquete?

- Transporte redondo días 3 y 4
- Comida del tercer día
- Desayuno del cuarto día
- Refrigerio para el descenso
- Guías
- Botiquín médico
- Equipo para acampado
- Equipo técnico individual
- Equipo técnico colectivo
- Fotos digitales del recorrido

¿Qué no incluye?

- Ropa personal
- Comidas de días 1, 2 y 4



Itinerario

Días 1 y 2

- 09:00 Reunión en CDMX y prácticas
- 14:00 Término de prácticas

Día 3

- 08:00 Reunión en CDMX
- 12:00 Arribo a zona donde se encuentra la cueva
- 13:00 Comida
- 14:00 Indicaciones y descenso a la cueva

Día 4

- 09:00 Desayuno
- 10:00 Levantamiento de campamento
- 12:00 Regreso a CDMX

¿Qué debes llevar?

- Mochila
- Rompevientos
- Ropa deportiva
- Refrigerio
- Bloqueador solar
- Ropa para dormir



¡La experiencia de llegar más lejos!

Reto físico
Aventura
Días duración
Apto para

Actividades

Lagunas Nevado de Toluca			1	+12	
Cima de la Malinche / Nevado			1	+16	
Cima del Iztaccíhuatl / Pico de Orizaba			2	+16	
Senderismo Tarumba / Ciénega / El Chico			1	+10	
Senderismo Bosque Otomí / Mirador Ocotlán			1	+10	
Senderismo en faldas del Iztaccíhuatl			1	+10	
Senderismo al Refugio de los Cien			1	+12	
Travesía y camp. entre Pueblos Mágicos			2	+10	
Senderismo + campamento en El Chico			2	+10	
Campamento y rapel en la Ciénega			2	+10	
Clínica de Orientación			2	+12	
Clínica de montañismo básico			2	+12	
Senderismo + Cañonismo en Morelos			1	+16	
Cañonismo en Mil Cascadas			1	+16	
Cañonismo en CDMX			1	+16	
Espeleismo + campamento + cañonismo			2	+16	
Clínica de rapel			2	+10	
Clínica de espeleismo			2	+10	
Expedición a los túneles de lava			1	+10	
Espeleismo en Guerrero			2	+10	
Espeleismo en Querétaro			4	+16	



5532171307



@4SeasonsAdventure