

INICIACIÓN AL MONTAÑISMO



LAS CUEVAS, MENDOZA

*"La puerta de entrada
a la aventura en la montaña.
Un escenario perfecto para
dar tus primeros pasos en la altura,
rodeado de paisajes imponentes
y el espíritu de los Andes"*



*“Todo gran camino en la montaña
comienza con un primer paso firme.
Aprender desde la base, con buenos cimientos,
es la clave para disfrutar
cada ascenso con seguridad y confianza”*

IVÁN CÁRDENAS





INICIACIÓN AL MONTAÑISMO LAS CUEVAS, MENDOZA

PROGRAMA 4 DÍAS

11 AL 14 DE OCTUBRE, 2025



PUNTO DE ENCUENTRO

El traslado partirá desde el **Hotel Nutibara** en **Mendoza**, donde se reunirán quienes se alojen allí y quienes deseen acercarse antes de la salida.

Para quienes no se hospeden en el hotel ni puedan acercarse hasta este punto, realizaremos una parada intermedia en la **estación de servicio ACA** (Av. San Martín y Amigorena), donde podrán sumarse al grupo antes de emprender el **viaje hacia Las**



INFORMACIÓN DEL LUGAR

Las Cuevas, Mendoza, es un entorno privilegiado en plena **Cordillera de los Andes**, muy cerca del Cristo Redentor y el Paso Internacional a Chile. Rodeado de **montañas y glaciares**, este lugar ofrece un escenario perfecto para dar los primeros pasos en el montañismo, combinando aprendizaje, desafío y paisajes espectaculares.

Durante 4 días, experimentamos **la vida en la montaña**, aprendiendo sobre técnicas de trekking, aclimatación y equipamiento, todo en un ambiente seguro y acompañado por guías experimentados.



INICIACIÓN AL MONTAÑISMO LAS CUEVAS, MENDOZA

¿POR QUÉ REALIZAR LA EXPERIENCIA DE INICIACIÓN AL MONTAÑISMO?

- **Primer contacto con la montaña:** Ideal para quienes quieren iniciarse en el trekking y montañismo.
- **Paisajes impresionantes:** Glaciares, valles y cumbres que te dejarán sin aliento.
- **Aclimatación progresiva:** Trekking de menor a mayor dificultad, permitiendo adaptarse a la altura.
- **Grupo reducido:** Experiencia más personalizada y segura.
- **Aprendizaje en terreno:** Técnicas básicas de montañismo, equipo, alimentación y seguridad en altura.
- **Conocer gente afín:** Compartí la experiencia con un grupo de personas que, al igual que vos, buscan aventura, aprendizaje y diversión en un entorno increíble.
- **Comodidad en plena montaña:** A pesar de estar inmersos en la cordillera, el refugio cuenta con servicios básicos que hacen la experiencia más amena.
- **Sin necesidad de equipo sofisticado:** No se requiere una gran inversión en equipamiento técnico. Solo necesitás lo básico para estar cómodo y disfrutar la expedición.
- **Acompañamiento antes y durante la expedición:** Haremos una charla por Zoom con el grupo antes del viaje, brindando contención, consejos y asegurando que cada participante llegue con confianza y listo para esta gran experiencia.



INICIACIÓN AL MONTAÑISMO LAS CUEVAS, MENDOZA

ITINERARIO



DÍA PREVIO: Charla Introductoria (No Obligatoria)

Nos reunimos con los integrantes que lleguen el día previo para compartir una charla introductoria, ajustar detalles de equipo y despejar dudas. **Una excelente oportunidad para conocernos, comenzar a vivir la experiencia y prepararnos para la aventura que nos espera.**



DÍA 1: RUMBO A LAS CUEVAS – PRIMEROS PASOS EN LA MONTAÑA

La aventura comienza en Mendoza, donde nos reunimos en el Hotel Nutibara para iniciar el viaje. Antes de partir, hacemos una parada en la estación de servicio ACA para sumar a los últimos compañeros de expedición.

Desde allí, nos adentramos en la **Ruta 7**, una de las más escénicas de Argentina, con paisajes que nos van sumergiendo en **la inmensidad de la Cordillera de los Andes**. Durante el trayecto, el desierto cuyano da paso a montañas imponentes y ríos que serpentean entre los valles.

■ **Primera parada: Uspallata**, un oasis de montaña donde podremos estirar las piernas y disfrutar del entorno antes de seguir nuestro camino. La ruta sigue sorprendiéndonos con **escenarios que parecen de otro planeta: túneles en la roca, curvas infinitas y el impactante perfil del Aconcagua asomando en el horizonte**. Finalmente, tras este viaje de ensueño, llegamos a **Las Cuevas (3200 msnm)**, un rincón escondido en plena cordillera que será **nuestro hogar por los próximos días**.

Al instalarnos en el refugio de montaña, hacemos una breve charla sobre la jornada y los detalles del itinerario. Luego, salimos a **nuestro primer trekking**, una caminata corta pero ideal para empezar a sentir la energía de la montaña y comenzar con la aclimatación.

De regreso al refugio, **preparamos unos mates y algo rico para compartir**, mientras realizamos una **charla introductoria** sobre equipamiento y vestimenta, resolviendo dudas y asegurando que todos estén cómodos y preparados para la experiencia.

La jornada cierra con una **cena caliente**, donde las primeras risas y anécdotas empiezan a surgir, antes de irnos a descansar con la emoción de lo que nos espera en los próximos días.



INICIACIÓN AL MONTAÑISMO LAS CUEVAS, MENDOZA



DÍA 2: ASCENSO PROGRESIVO – CAMINANDO HACIA LAS ALTURAS

La mañana comienza con un desayuno reconfortante en el refugio, mientras el sol empieza a iluminar las montañas que nos rodean.

Luego, nos reunimos para una **charla sobre trekking de aclimatación**, donde hablaremos sobre la importancia de adaptarnos a la altura, las técnicas de caminata en montaña y cómo será la jornada.

Con nuestras mochilas ligeras y llenos de energía, iniciamos una **caminata de aclimatación y exploración, ganando altura de manera progresiva**. A medida que avanzamos, el paisaje se vuelve cada vez más imponente: montañas recortadas contra el cielo, valles glaciares y el silencio puro de la alta montaña.

Nuestro destino es un **mirador espectacular**, desde donde podremos contemplar la inmensidad del Cristo Redentor, el Aconcagua y los cerros circundantes. Nos tomamos un momento para respirar profundo, disfrutar del paisaje y sacar fotos de este escenario único.

Luego de un descanso en la cumbre, emprendemos el descenso al refugio, disfrutando de la bajada y observando la montaña desde otra perspectiva.

Por la tarde, **nos reunimos en el refugio para compartir unos mates y algo rico**, mientras seguimos aprendiendo sobre técnicas de montañismo, alimentación en altura y aclimatación.

La jornada cierra con una cena cálida, donde el cansancio se mezcla con la satisfacción de haber dado un paso más en nuestra conexión con la montaña. Con la vista puesta en los desafíos de los próximos días, nos vamos a descansar bajo un cielo estrellado que solo la cordillera puede ofrecer.



DÍA 3: DESAFÍO A LA CUMBRE – EL DÍA MÁS ESPERADO

Nos despertamos temprano, con la emoción de saber que hoy **pondremos a prueba todo lo aprendido en la expedición**. Luego de un desayuno energético, hacemos una última charla sobre estrategia de ascenso, ritmo de caminata y control del esfuerzo, asegurándonos de que cada paso nos acerque al objetivo.

Con las primeras luces del día, **comenzamos la marcha hacia la cumbre**. La jornada será más larga y exigente, avanzando por senderos de montaña que nos desafían tanto física como mentalmente. Cada paso nos permite poner en práctica las técnicas de trekking, respiración y manejo de la energía que fuimos aprendiendo en los días anteriores.



INICIACIÓN AL MONTAÑISMO LAS CUEVAS, MENDOZA

A medida que ganamos altura, la vista se vuelve aún más impresionante: la inmensidad de la cordillera nos rodea y sentimos en el cuerpo la verdadera experiencia de la montaña. Con paciencia y determinación, alcanzamos la cumbre, donde celebramos el logro con el grupo, disfrutamos del paisaje y sacamos fotos que quedarán como recuerdo de este gran desafío superado.

El **descenso nos da otra perspectiva del camino recorrido** y nos permite compartir reflexiones sobre lo vivido. Al llegar al refugio, el cansancio se mezcla con la satisfacción de haber conquistado nuestra primera gran cima.

Por la noche, cerramos la jornada con una cena de festejo, donde brindamos por la experiencia, las nuevas amistades y los aprendizajes que nos llevamos de la montaña.



DÍA 4: REGRESO A MENDOZA – CIERRE DE UNA GRAN AVENTURA

Luego de nuestra **última mañana en la montaña**, disfrutamos de un desayuno tranquilo en el refugio, compartiendo las últimas charlas y anécdotas del viaje.

Emprendemos el **regreso a Mendoza**, recorriendo nuevamente los paisajes imponentes de la Cordillera de los Andes, pero esta vez con una mirada diferente, cargada de experiencias y aprendizajes.

Llegaremos a la ciudad alrededor del mediodía, dando por finalizada la expedición. Para quienes quieran compartir un último momento juntos, habrá la opción de reunirse al mediodía o por la tarde para cerrar la experiencia de la mejor manera, intercambiar fotos y recordar lo vivido en estos días inolvidables.

Nos despedimos con la certeza de que este fue solo el comienzo de muchas aventuras en la montaña.

Fin de servicios.



INICIACIÓN AL MONTAÑISMO LAS CUEVAS, MENDOZA

ALOJAMIENTO

Refugios de montaña equipados, con cocina, gas, luz eléctrica, baños con agua caliente y camas con colchones.

- No es necesario llevar carpa ni equipo de campamento. Solo Bolsa de Dormir o buenas frazadas y si quieres Sábanas.

SERVICIOS INCLUIDOS

- Traslados Mendoza – Las Cuevas (ida y vuelta).
- Alojamiento en refugios de montaña.
- Pensión completa en la montaña (desayuno, almuerzo y cena).
- Asistente de Guía en caso que se requiera
- Plan de contingencia y comunicación por radio VHF.
- Botiquín de primeros auxilios grupal.
- Seguro de responsabilidad civil
- Internet Starlink en refugio
- Reuniones informativas previas (por Zoom)
- Guía/coordinador Iván Cárdenas

SERVICIOS NO INCLUIDOS

- Traslados desde la ciudad de origen hasta Mendoza. (ida y regreso)
- Equipo personal de trekking/montaña.
- Compras personales en refugios o en el trayecto.
- Gastos por abandono de la expedición y/o evacuación.



INICIACIÓN AL MONTAÑISMO LAS CUEVAS, MENDOZA

EQUIPO NECESARIO

LISTA DE EQUIPO

PARA LA CABEZA

	CANTIDAD	EMPACADO
GORRO PARA SOL	1	
GORRO DE ABRIGO	1	
LENTE DE SOL	1	
LINTERNA FRONTAL CON PILAS DE REPUESTO	1	
PASAMONTAÑA O CUELLO MULTIFUNCIÓN (BUFF)	1	

PARA EL TORSO

	CANTIDAD	EMPACADO
REMERAS MANGA LARGA	3	
REMERAS A ELECCIÓN	2	
BUZO POLAR FINO	1	
CAMPERA DE ABRIGO	1	
CAMPERA ROMPEVIENTOS IMPERMEABLE	1	
CAMPERA DE PLUMA IDEAL PARA QUIENES SUFREN MUCHO EL FRÍO	1	

PARA LAS MANOS

	CANTIDAD	EMPACADO
GUANTES FINOS (PRIMERA CAPA - SEGUNDA PIEL)	1	
GUANTES GRUESOS (DE ABRIGO)	1	



INICIACIÓN AL MONTAÑISMO LAS CUEVAS, MENDOZA

PARA LAS PIERNAS

	CANTIDAD	EMPACADO
CALZAS O INTERIORES TÉRMICOS	2	
PANTALÓN DE TREKKING O DEPORTIVO	1-2	
PANTALÓN A ELECCIÓN	1-2	
CUBRE PANTALON IMPERMEABLE	1	
ROPA INTERIOR LIVIANA	4	

PARA LOS PIES

	CANTIDAD	EMPACADO
MEDIAS PARA HACER EJERCICIO (ABRIGADA)	4	
MEDIAS DE ABRIGO PARA MOMENTO DE DESCANSO	1	
MEDIAS A ELECCIÓN	2	
CALZADO DE DESCANSO (CROCS POR EJEMPLO)	1	
BOTAS DE TREKKING IMPERMEABLES	1	

EQUIPO DE CAMPAMENTO

	CANTIDAD	EMPACADO
RECIPIENTES 1 LTS DE LÍQUIDO (NALGENE O BOTELLAS GATORADE - PLÁSTICO) PUEDE TRAER UNA BOLSA DE HIDRATACION/SISTEMA DE HIDRATACION	1	
PAQUETE DE TOALLAS HÚMEDAS	1	
PAQUETE DE PAÑUELOS DESCARTABLES	1	
TERMO DE 1/2 O 1 LITRO	1	
SET HIGIENE: SHAMPOO, JABÓN, TOALLA DE SECADO RÁPIDO, CEPILLO Y PASTA DE DIENTES.		



INICIACIÓN AL MONTAÑISMO LAS CUEVAS, MENDOZA

PARA EL VIAJE

	CANTIDAD	EMPACADO
MOCHILA DE MONTAÑA 20/35 LTS CON CUBRE IMPERMEABLE	1	
MOCHILA/BOLSO/VALIJA 80 LTS PARA ROPA, EQUIPO	1	
DNI O PASAPORTE EN BUENAS CONDICIONES		
DINERO EN EFECTIVO PARA GASTOS (PESOS ARGENTINOS)		
BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS CON MEDICACIÓN PERSONAL, ETC	1	
BASTONES DE TREKKING (1 PAR)	1	
PROTECTOR SOLAR +50	1	
PROTECTOR SOLAR LABIAL (NO MANTECA DE CACAO)	1	
NAVAJA DE BOLSILLO	1	
CREMA HIDRATANTE	1	
BOLSAS DE CONSORCIO PARA RESIDUOS PERSONALES	2	

*Si tenés dudas sobre qué llevar, te asesoraremos para que cuentes con el equipo adecuado.

*En la lista de equipo seguro habrás visto algunos ítems que te resultan extraños o poco familiares. No te preocupes, porque parte de esta experiencia es justamente aprender a identificarlos y entender su utilidad en la montaña. Estas listas son las mismas que enviamos en cada expedición a nuestros clientes, y nuestro objetivo es que, al finalizar esta aventura, puedas reconocer cada elemento y su importancia para futuras travesías.



INICIACIÓN AL MONTAÑISMO LAS CUEVAS, MENDOZA

METODOLOGÍA DEL TREKKING

Esta salida de **Iniciación al Montañismo** está pensada para que vivas tu **primer acercamiento a la montaña de forma progresiva, segura y sin exigencias extremas.**

A diferencia de otras expediciones, aquí **no caminaremos con peso**, ya que nos alojaremos en un **refugio de montaña**, lo que nos permitirá experimentar la Cordillera en un ambiente cómodo y resguardado. Durante la jornada realizaremos caminatas livianas y progresivas, enfocadas en la aclimatación y el aprendizaje, sin necesidad de cargar mochilas pesadas.

El enfoque es **práctico y accesible**: combinaremos **charlas y actividades en terreno** para que aprendas sobre equipo, vestimenta, técnicas básicas de trekking y manejo de la altitud. Queremos que al final de esta experiencia **te sientas seguro, motivado y con las herramientas necesarias para seguir explorando la montaña.**

Además, esta travesía es una excelente oportunidad para **compartir con personas afines, disfrutar de la naturaleza y vivir la montaña sin la necesidad de una gran inversión en equipo técnico.** Tendremos charlas de preparación previas para que llegues con toda la información necesaria.

¡Un primer paso en la montaña que recordarás siempre!



INICIACIÓN AL MONTAÑISMO LAS CUEVAS, MENDOZA

¿Cuáles son los requisitos para participar?

Se necesita **buena condición física**. No es necesario experiencia previa en montaña, ya que aprenderemos todo en la expedición.

¿Qué edad es recomendable para esta expedición?

De **14 a 60 años**, siempre que el estado físico sea adecuado.

¿Cómo debo prepararme físicamente?

Es importante entrenar **caminatas con desnivel**, subir y bajar escaleras, y hacer ejercicios de resistencia para fortalecer piernas y mejorar la capacidad aeróbica.

¿Está incluido el equipo personal?

No, cada participante debe llevar su propio equipo. Si no tenés bolsa de dormir, podés traer un **juego de sábanas y frazadas**. (Puedes alquilar una en Mendoza, con gusto te asesoramos al respecto)

¿Cómo es la alimentación en la expedición?

Las comidas son variadas y equilibradas. Si tenés alguna restricción alimentaria, avisanos para adecuar el menú.



INICIACIÓN AL MONTAÑISMO LAS CUEVAS, MENDOZA

VALOR POR PERSONA

550 USD **Precio sujeto a modificación sin previo aviso.*

RESERVA

Asegurá tu cupo: Abonando el 30% del valor total.

Saldo: Completá el pago hasta Fin de Agosto.

¡Pagá el total de la expedición por adelantado y obtené un descuento exclusivo del 10%! Una oportunidad ideal para ahorrar y disfrutar al máximo tu experiencia.

MÉTODOS DE PAGO

Depósito o transferencia bancaria: Realiza tu pago en pesos argentinos o dólares a la cuenta correspondiente y envíanos el comprobante para verificarlo.

Cuenta en Pesos Argentinos (ARS):

Nombre del titular: Ivan Daniel Cardenas Maldonado

CUIL: 20344031704

N° de Cuenta: CA \$ 16952460348296

Alias: Ivancardenasexp

CBU: 0110246030024603482965

Cuenta en Dólares (USD):

Nombre del titular: Ivan Daniel Cardenas Maldonado

CUIL: 20344031704

N° de Cuenta: CA U\$S 16952460545154

Alias: Usdivancardenasexp

CBU: 0110246031024605451548

Billetera Virtual o App Bancaria:

Solicitá tu link de pago o código QR y aboná desde tu billetera virtual o aplicación bancaria. **Podés elegir pagar (cuotas) con tarjeta de crédito o débito según tu preferencia.**



Paga a través de tu cuenta PayPal al usuario **@icexpeditions**



INICIACIÓN AL MONTAÑISMO LAS CUEVAS, MENDOZA

CUPO

Para garantizar una experiencia única y personalizada, las expediciones tienen un cupo LIMITADO de hasta 15 participantes. De esta manera, aseguramos un servicio de calidad y cumplimos rigurosamente con todos los protocolos establecidos para garantizar tu seguridad y proteger este maravilloso entorno. El cupo mínimo es de 4 personas.

POLÍTICA DE CANCELACIÓN

En caso de cancelación de **Iniciación al Montañismo**, se aplicarán las siguientes condiciones:

Cancelaciones anticipadas: Si cancelas tu participación antes de Julio, podrás utilizar el monto abonado como crédito para una futura salida.

Cancelaciones de última hora: Debido a la naturaleza de esta expedición y a los costos operativos que implica (reservas de refugio, etc.), no se realizarán reembolsos en caso de cancelaciones después de Julio 2025. Sin excepciones.





**INICIACIÓN
AL MONTAÑISMO
LAS CUEVAS, MENDOZA**

CONTACTO



AUTOR: IVÁN CÁRDENAS

 **11.5058.6377**

 **ivancardenasexpeditions@gmail.com**