

# TREKKING CERRO MUÑOZ 4200 MSNM

EL CERRO MUÑOZ SE ELEVA EN EL DEPARTAMENTO DE TAFI DEL VALLE UBICADO EN EL EXTREMO NOROESTE DE LA PROVINCIA DE TUCUMAN. SE ACCEDE EN TREKKING ALTERNANDO TRAMOS DE MEDIA A ALTA EXIGENCIA CON PENDIENTES QUE VARÍAN 20° Y 40° DE INCLINACIÓN ASCENDENTE. SU CUMBRE SE ELEVA, A 4200 MSNM, ESTA ENTRE LAS MAS ALTAS DE LA PROVINCIA. LA SENDA ARRANACA EN EL PARAJE LA OVEJERIA, DONDE SE PUEDEN DEJAR LOS VEHÍCULOS.

**PUNTO DE ENCUENTRO:** HOSTERIA LUNAHUANA

**DIRECCIÓN:** AV; GDOR CRITTO 540 – TAFI DEL VALLE - TUCUMAN

**HORARIO DE INICIO:** 6HS - EN AUTOS, EL MICRO ACONQUIJA, REMIS Y TAXI

**DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD;** 8 A 10HS / DOS DIAS UNA NOCHE

- **DIFICULTAD FISICO Y TECNICO:** MODERADO, PUEDE SER MAS EXIJENTE EN RELACION AL TIEMPO, DESNIVEL, VEJETACION, SENDEROS Y SUELOS PEDREGOSOS.
- **DIFICULTAD DEL AMBIENTE:** CON RESPECTO AL SUELO ES PEDREGOSO, RESBALADIZO, VEJETACION FRONDOZA, CAIDA DE PIEDRAS, BADEOS DE RIOS, PASOS DIFICILES. AGENTES CLIMATICOS: SOL, VIENTO, LLUVIAS, TORMENTAS, NIEVE, CAIDA DE RAYOS.

**DESNIVEL:** 2100 M ASCENDENTE Y DESCENDENTE

**DISTANCIA TOTAL:** 30 KM

**TEMPORADA:** TODO EL AÑO – TEMPERATURA MEDIA 18° / 20°, PUEDE BAJAR EN INVIERNO

## **QUE LLEVAR:**

UNA MOCHILA MEDIANA (35L / 50L), PROTECTOR SOLAR, LENTES PARA SOL, GORRA Y O SOMBRERO, ABRIGO, INDUMENTARIA (DEPENDE LA ÉPOCA DEL AÑO ), ROPA CÓMODA, CALZADO DEPORTIVO ( SE RECOMIENDA CALZADA DE TREKKING), BOLSA DE DORMIR, CARPA ( NI NO TIENE SE LE PROVEE ) CÓMODO, CÁMARA DE FOTOS, ELEMENTOS PERSONALES ( DNI, SEGURO MEDICO Y O OBRA SOCIAL ), Y MUCHAS GANAS DE DISFRUTAR.

**OPCIONAL:**

MATE Y BOMBILLA, LARGAVISTA, LIBRETA DE VIAJE, BOTELLA PLÁSTICA Y O CAMELBACK. MEDICACIÓN PERSONAL.

**SERVICIOS INCLUIDOS:**

GUÍAS, EQUIPO GENERAL, BOTIQUÍN, BASTONES, HIDRATACION, SNACKS, ALMUERZO, CENA, DESAYUNO, REFUGIO, VAQUEANO, SEGUROS (A.P Y R.C)

**RECOEMNDACIONES:** BUEN USO DE LOS BASTONES, TECNICA DE MARCHA, BUEN ESTADO FISICO Y EXPERIENCIA EN ALTA MONTAÑA.

**GESTION DE RIESGO Y EQUIPO A CARGO DE LOS GUIAS:**

**1: GESTION DE RIESGO:** AVISO DE SALIDA A BOMBEROS Y OFICINA DE TURISMO. EL RECORRIDO SE REALIZA A NO MENOS DE UNA HORA DEL CENTRO DE ATENCION HOSPITALARIO, EN CASO DE SER NECESARIA UNA EVACUACION SE LLAMARA AL ENTE CORRESPONDIENTE, HABIENDO PUNTOS DE EVACUACION EN TODO EL RECORRIDO, EN CASO DE SER NECESARIO LOS GUIAS CUENTAN CON CAPACITACION PARA LOS PRIMEROS SOCORROS EN MEDIO AGRESTES.

**2: EQUIPO:** RADIO, CELULAR, GPS Y BRUJULA, LISTA DE SEGURO, DNI, FICHA DE AUTORIZACION Y ASUNCION DE RIESGO, BOTIQUIN, EQUIPO DE RESCATE.



## FICHA DE DECLARACION DE SALUD Y

### CONSENTIMIENTO DEL DAMNIFICADO

- Nombre y apellido;.....
- Teléfono para contacto..... correo electrónico;.....
- Documento de identidad;.....pasaporte:.....
- Datos de cobertura médica;.....N° de afiliado.....
- Contacto para caso de emergencia;.....N y Apellido.....
- Declaración jurada de aptitud psicofísica; adjunta!!!!
- **Condiciones de salud o médicas específicas tales como por ejemplo relacionadas a:**
  - Alergias: Si....No.....Cual.....,
  - Cirugías: Si....No.....Cual.....
  - Diabetes; Si.....No.....Cual: Tipo 1.....Tipo 2:.....
  - Epilepsia: Si....No.....Detalles.....
  - Problemas cardiovasculares: Si.....No.....Cual:.....  
Problemas articulares..... Si.....No.....Cual.....
  - Óseos Si.....No.....Cual.....
  - Restricciones alimentarias:  
Si.....No.....Cual:.....
  - Inconvenientes musculares:  
Si.....No.....Cual:.....
  - Respiratorios: Si.....No.....Cual:.....
  - De depresión; Si ...No.....Detalle:.....
  - Hipertensión: Si.....No.....Detalle.....  
Medicación:.....  
Fobias..... Si.....No.....Detalle:.....
  - Euforia o Gravidez: Si....No.....Detalle.....
  - Vértigo: Si.....No.....
- **Reconocimiento de riesgos: Asumo y Entiendo que las actividades de Turismo Aventura en la Montaña tienen riesgo físico y psicológico y debo estar preparado para tal situación y asumo la total responsabilidad de mis actos respetando y cumpliendo con los requerimientos y protocolos de acción y seguridad que aplican los Guías a cargo de la actividad que voy a realizar!!!**
- **Firma:.....Aclaración:.....**