

# BI-PUÉ

ALTA MONTAÑA  
INVIERNO 2022-2023

MAGAZINE

El techo de  
México  
Pico de Orizaba

JOSÉ VÁZQUEZ  
REBECA VÁZQUEZ

# Contenido

Index



## **02** Por senderos caminos y montañas

¿Qué es el montañismo?

## **03** Las historias de Pepe

Lo mejor del mes

## **12** Como estar preparado

¿Conoces la teoría de las 3 capas?

## **15** Y tu ¿ya sabías?

¿Qué es el alpinismo?

# Por senderos caminos y montañas

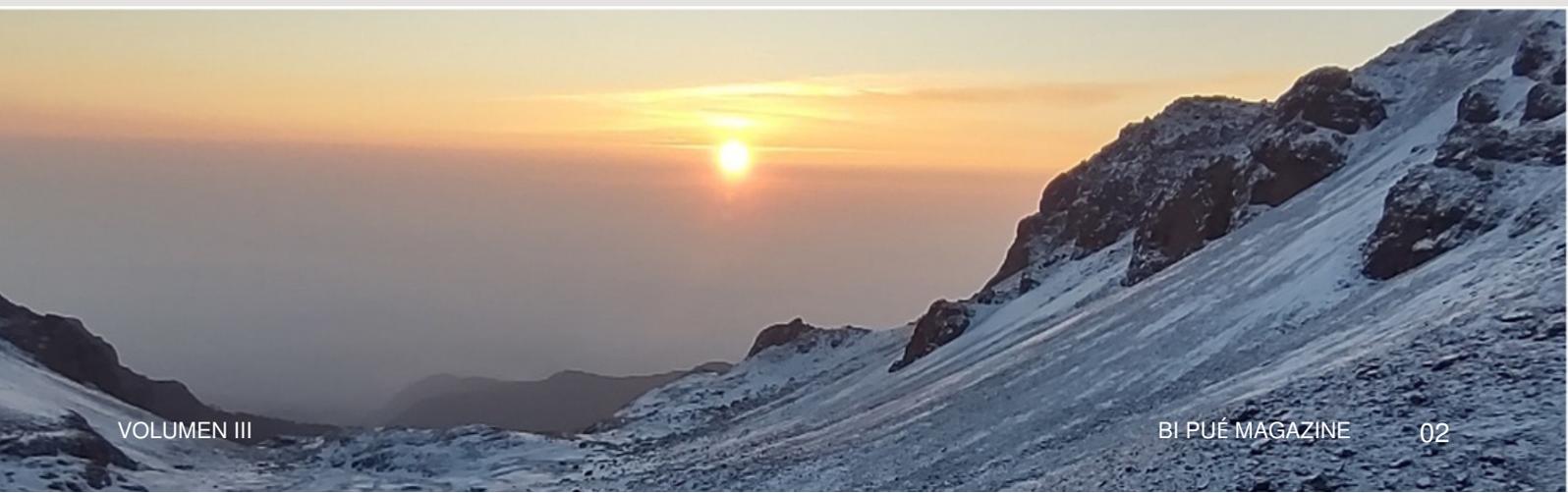


## ¿Que es el montañismo?

Se podría decir que montañismo es la actividad de subir montañas.

Es bueno comentar que el montañismo se divide en varias áreas, siendo una de ellas la alta montaña, la cual se caracteriza por ascender a montañas con una altitud mayor a los 4,000msnm (metros sobre el nivel del mar) y al igual que todas las actividades del montañismo, esta tiene características específicas que la hace singular.

Es una actividad con requerimientos físicos, técnicos, mentales y de adaptación a la altura muy específicos así como demandantes, pero con grandes experiencias, retos e increíbles paisajes que vale la pena experimentar.





Lo Mejor del Mes

# Las historias de Pepe

Este mes de abril nos toca cerrar la temporada de alta montaña 2022-2023 con la Malinche y el pico de Orizaba, (aunque para cerrar con broche de oro fuimos al Cuexcomate, el volcán mas pequeño de México)

La ruta que realizamos fue: Iniciamos Volando el sábado 22 de abril desde Monterrey a Puebla, domingo 23 cumbre en la Malinche, lunes 24 refugio Piedra grande en el pico de Orizaba por cara norte, martes 25 en la madrugada salimos rumbo a la cumbre, miércoles 26 paseo por el centro de Puebla y regreso a Monterrey.

Normalmente la temporada de volcanes es de octubre a marzo, pero esta vez dividimos la los picos mas altos en dos viajes, en noviembre del 2022 nos toco Nevado de Toluca, e Iztacichuat, tomado como aclimatación cruz del marqués en el Ajusco. Esta vez nos fuimos al techo de México y como aclimatación la Malinche.

Dándonos tiempo también para pasear y conocer, un día en Cholula y otro por el centro de Puebla, dos lugares que tenía tiempo que no visitaba.



5 días llenos de muchas y variadas emociones, alegrías, camaradería, cansancio, paz, expectativas, sensación de satisfacción y triunfo.

Les platicaré un poco de mi experiencia y visión de este inolvidable recorrido.

Como les comentaba anteriormente llegando al aeropuerto de Puebla nuestro primer punto fue Cholula, catalogado como un pueblo mágico, una ciudad que fue levantada sobre una importante zona arqueológica indígena.

Lo primero es lo primero, ¡a desayunar! y una muy buena opción es el restaurante Frida, muy buena comida típica bufete, una gwa de pepino con menta delicioso y el servicio excelente.

No olvidar visitar y subir al El Santuario de Nuestra Señora de los Remedios un templo católico ubicado en la cima de la Gran Pirámide de Cholula, no es muy alto pero los primeros pasos cansan, tal vez sea la altura, aunque creo que hasta este momento no es mucha.

Luego un rato viendo galerías, artesanías y el convento de San Gabriel Arcángel uno de los más antiguos conjuntos conventuales del siglo XVI de México y

su capilla anexa la cual recuerda las mezquitas arábigas por su forma y estructura



Del convento partimos al centro vacacional la Malinche a descansar y prepararnos para el siguiente día salir temprano.

Martes temprano antes que amanezca a darle al camino, salimos rumbo a la cima de la Malinche, arrancamos por un bosque con el camino bien marcado hasta llegar al arenal, no olvidar que es importante llevar un ritmo relajado para aclimatarse y poder llegar lo mas descansado posible al arenal ya que este es corto pero es demandante.

El arenal creo yo es uno de los puntos mas exigentes del recorrido, con buen trabajo físico y mental para conservar un ritmo de tal manera que el desgaste sea el menor posible ya que en este punto ya estamos a 4000msnm, por lo que debemos controlar el paso, ritmo cardiaco y respiración.





Terminando el arenal al llegar a la arista tenemos la oportunidad de ver, si el clima lo permite, de un lado el Popocatepetl e Iztaccíhuatl y con suerte hasta el nevado de Toluca y del otro lado el pico de Orizaba, de ahí sigue una pequeña escalada ya en zona alpina, luego una ruta de piedras grandes que nos llevará a la cima.





La cumbre de la Malinche con una vista de 360 grados es espectacular, es la parte superior del cráter de un volcán inactivo y la sexta cumbre más alta de México con 4,420msnm (metros sobre el nivel del mar) considero que es una de las mejores cumbres para iniciarse en la alta montaña ya que es una cumbre noble con excelentes vistas, un bello bosque, un buen arenal con una pendiente que exige de buena condición física, y unos pasos de piedras divertidos, el cual dependiendo de la temporada también se puede disfrutar con nieve.

El descenso es tranquilo, el arenal que lleva en algunas

ocasiones mas de una hora subirlo lo bajamos en 15 minutos o menos, pero muy divertido, luego un buen paseo por el bosque y a descansar, comer y bañarse, para estar listo para el siguiente reto.

El siguiente reto fue el Pico de Orizaba, así que de la Malienche decidimos

trasladamos a Tlalchichuca con Canchola donde tomamos unas 4X4 que nos llevarían al refugio de Piedra Grande a unos 4,000msnm, donde comimos, preparamos nuestro equipo y dormimos para que en la madrugada del martes pudiéramos salir rumbo a la cima.



El recorrido para llegar a la cima es de 6km de ida con un desnivel positivo de 1600m aproximadamente, lo que hace un recorrido no muy largo pero con un desnivel considerable, dividido en dos

Autor: Claudia Verónica Morales



Autor: Claudia Verónica Morales



partes del refugio hasta donde inicia el glaciar y del glaciar a la cima la cual está a 5,600msnm siendo el punto mas alto de México, lo que algunos le llaman el techo de México.

Autor: Claudia Verónica Morales



La jornada inicio a la una de la mañana con un cielo espectacular, esta vez no muy fría que con una primera y tercera capa fue mas que suficiente para protegerse del frio y del aire, nos toco un camino muy agradable ya que una noche anterior llovió muy leve y con el frio se hizo hielo ligero, lo que permitió que el camino a los nidos o el laberinto hasta el glaciar fuera cómodo y no desgastara tanto.

Al llegar al glaciar nos pusimos los crampones, armamos las cordadas, para iniciar la parte mas divertida y desgastante, del recorrido.

El glaciar de Jamapa, por donde subimos, es uno de los pocos que existen todavía en México, y se encuentra en la cara norte, mide aproximadamente 2km.



¿Que es caminar en el glaciar? Primero, un glaciar es una gran masa de hielo comprimida de varias capas, que se forma por la caída de nieve constante a través de muchos años y que con el tiempo se transforma en hielo, por lo que caminar en un glaciar puede tener muchas variaciones dependiendo de las condiciones del clima, la ultima capa por donde se camina puede ser desde nieve muy blanda donde se hunden los pies lo que complica el ascenso hasta hielo duro lo cual lo hace peligroso al caminar ya que se siente como si fuera concreto lo cual lo hace muy resbaladizo, lo mejor es que la nieve este algo dura, pero no tan dura que cueste trabajo clavar los crampones y el piolet al andar.





Después de varias horas de caminar por el glaciar, controlando nuestro ritmo en cuanto al paso y respiración para no agotarnos tanto, adaptándonos a la altura, llegamos a la cima, creo que el esfuerzo hace que nuestra mente tenga muchos vaivenes, querer renunciar en ocasiones pero también querer llegar, pero el entrenamiento y el temple hace llegar a la cima, esto da un placer que solo los que han llegado lo entenderán, y lo manifestarán de diferentes maneras, llorado de alegría, riendo, gritando de satisfacción, etc. Ahí comimos un lunch descansamos, tomamos fotos y de regreso, hasta el refugio de piedra grande, luego de ahí de regreso al refugio luego con Canchola a Tlalchichuca a comer rico y brindar, de ahí rumbo a Puebla a descansar después de casi 23 horas de aventura sin dormir.





El ultimo día ya para descansar nos fimos a visitar Puebla, fuimos primero al volcán mas pequeño de México el Cuexcomate, el cual tiene la opción de entrar a su cráter, con esto visitando el mas alto y mas pequeño volcán de México en la misma salida.



Después del Cuexcomate un tour por el centro visitando varios sitios arquitectónicos, plazas, mercados de artesanías, comida típica, mole poblano, una típica Pasita, y de ahí al aeropuerto para regresar a Monterrey por la noche.

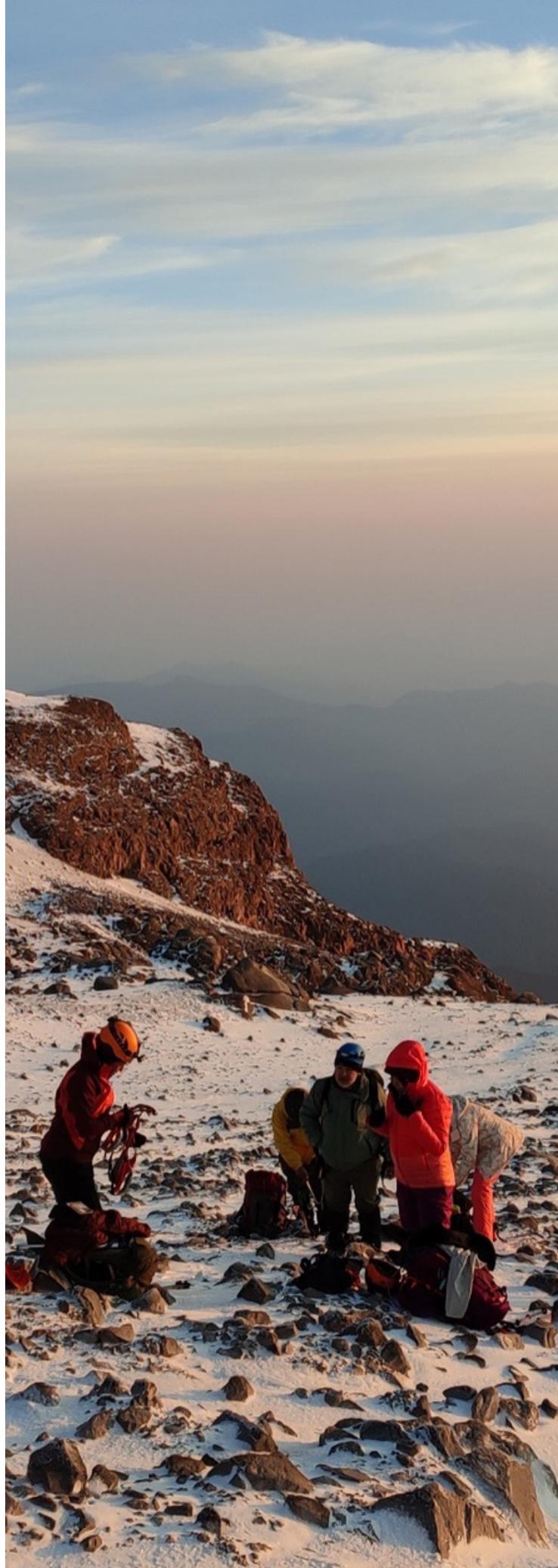
Al final una muy buena aventura, excelente compañía y camaradería, un mar de emociones y satisfacciones.



Pero recordando la filosofía de Bi Pué lo que importa es aprender a disfrutar del camino, el destino es solo un pequeño momento, pero el camino es la vida.

**Vive tu vida como si subieras una montaña. De vez en cuando mira la cumbre, pero más importante es admirar las cosas bellas del camino. Sube despacio, firme, y disfruta cada momento. Las vistas desde la cima serán el regalo perfecto tras el viaje.**

**- Harold V. Melchert**



# COMO ESTAR PREPARADO

## ¿Conoces la teoría de las tres capas?

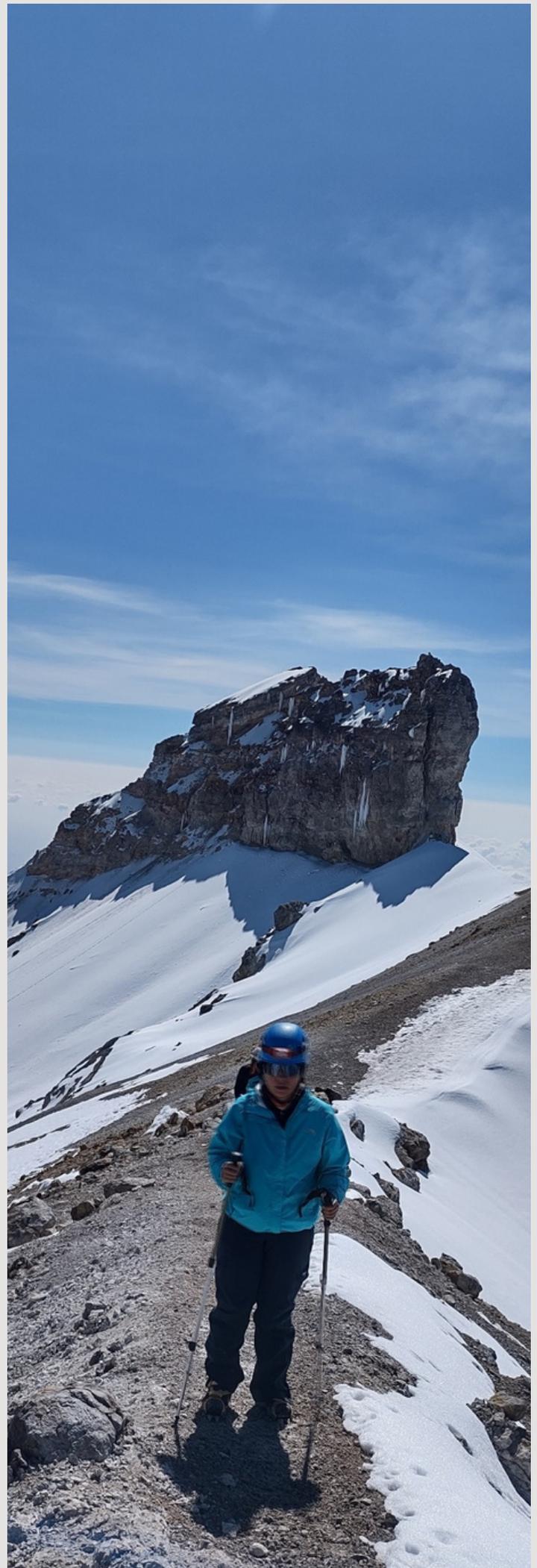
Andar por las montañas nos pone de alguna manera vulnerables a las condiciones climatológicas del lugar donde andamos, ya sea calor, frío, lluvia, nieve o viento y esto pueden variar dependiendo del lugar, la altura y características del terreno donde nos desplazamos, por lo cual es importante aprender a protegernos.

No es lo mismo protegernos del calor en un desierto que del frío en la alta montaña o en el bosque, y esto también puede variar dependiendo de la hora del día y el clima.

Por eso estar preparados para cada uno de estos momentos y poder conservar el confort nos permite mantenernos seguros.

Usar una sola chamarra gruesa o delgada nos hace vulnerables, ya que manejar solo un elemento no nos dará el confort necesario. Por ejemplo, si iniciamos con una chamarra muy gruesa, y hace frío esta bien, pero si el clima cambia y la temperatura aumenta pero no tanto como para no cubrirse la chamarra gruesa ya es inadecuada y si no tenemos nada más nos dará frío si nos la quitamos o nos dará mucho calor si nos la dejamos, o puede que el sol este fuerte pero el aire frío y esa chamarra es inadecuada.

Es por eso que con la experiencia el montañismo adaptó la teoría de las tres capas para poder manejar de mejor manera nuestro confort y seguridad.



# Teoría de las 3 capas

La teoría de las tres capas se basa en manejar como su nombre lo indica tres capas de ropa con las cuales puedas jugar, quitar y poner o hacer combinaciones de ellas para conservar la temperatura pero que nos permita transpirar, y protegernos de las inclemencias del clima y de esta forma buscar estar en confort.



## Primera capa

La primera capa es la que va pegada al cuerpo, se busca que esta capa pueda mantener el calor de nuestro cuerpo y estar fresco, no deberá guardar el sudor, por lo que debe ser un material que permita transpirar y de secado rápido para que el sudor no nos enfríe, si bajal a temperatura

Normalmente son playeras dri-fit, o lana merino, se recomienda en frio que esta esté mas pegada al cuerpo y en temperaturas altas algo mas holgada.



## Segunda capa

La segunda capa deberá ser una chamarra que permita guardar el calor principalmente, aunque es importante que sean transpirables y mas si es que se esta realizando una actividad física como caminar o escalar, estas pueden ser sintéticas como forros polares o pluma.

## Tercera capa

La tercera capa tiene como función principal protegernos de factores externos como aire, lluvia, nieve, para que estos no nos hagan perder el calor que tenemos, por lo cual debe ser una chamarra que sea impermeable, que nos proteja del viento, pero que tenga la opción de poder transpirar si es necesario, puede ser goretex o membranas impermeables.



Es buen recordar que un buen manejo de las tres capas nos permitirá un mejor rendimiento, al mantener estable nuestra temperatura en frío, calor, así como sudar menos, lo que implica menor deshidratación, y con ello menos cansancio. Te recomendamos que juegues y experimentes con las tres capas antes de una expedición lo cual te permitirá generar mejores resultados.



# Y tu ¿ya sabías?

## ¿Qué es el alpinismo?

Llamamos “alpinismo” a la acción de escalar montañas, solo que el término alpinismo viene de los inicios del montañismo que se remontan a los Alpes a finales del siglo XVII, cuando escalar montañas surge como un reto de conquista mas que como un deporte.

A finales del siglo XVIII escalar los Alpes se hace popular en Europa y en 1786, Jacques Balmat y Michel-Gabriel Paccard alcanzaron la cima de Mont Blanc (la cumbre más alta de los Alpes con 4.810 msnm) por primera vez en la historia.

Con el tiempo surgieron muchos montañistas, y los países buscaban reclamar cada vez mas cumbres a su nombre, lo que inicia una carrera por conquistar cumbres cada vez mas altas y nunca pisadas, lo que hace levantar la vista y buscar alcanzar las montañas mas altas del mundo, arriba de 8,000msnm

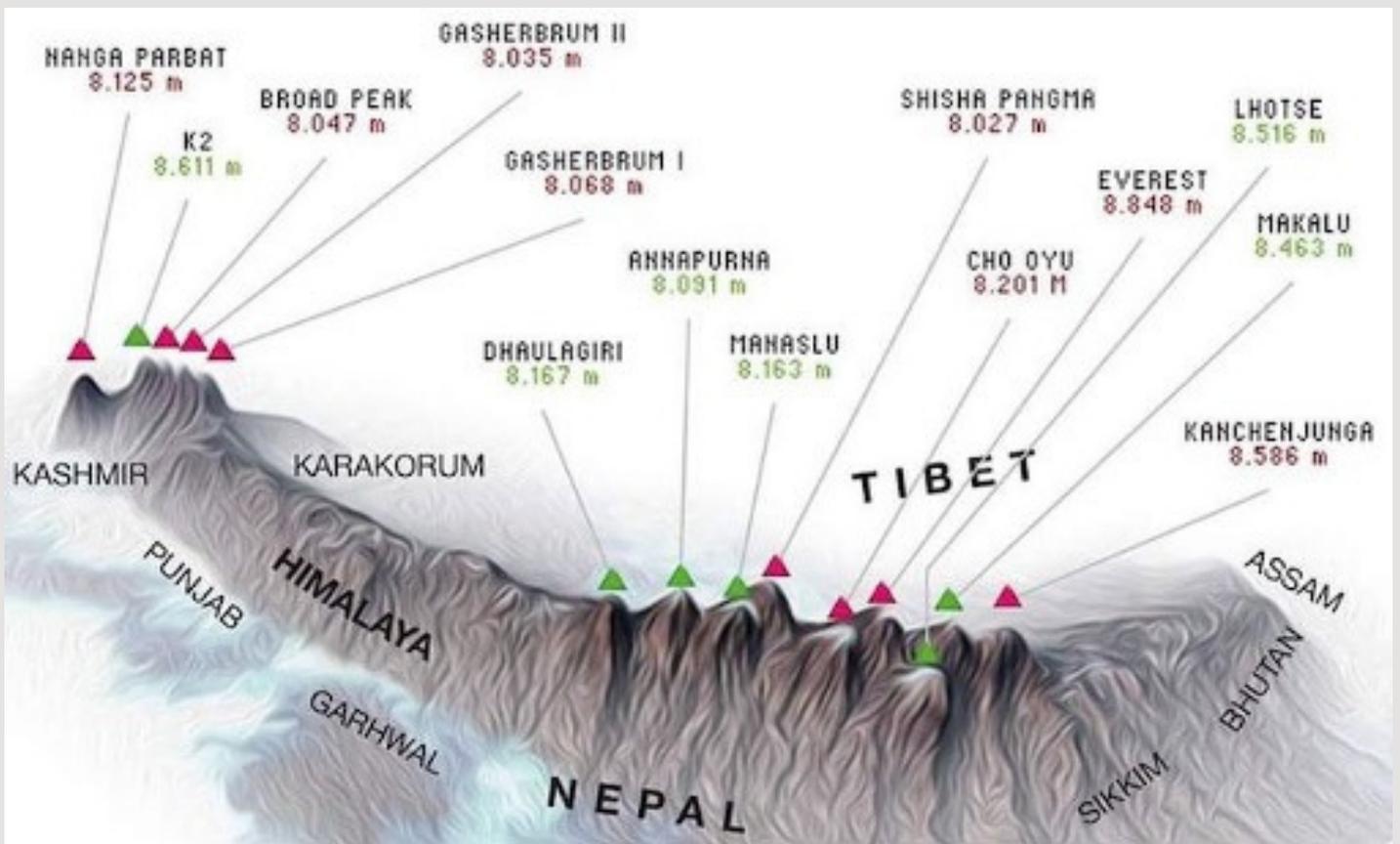
En el año 1950, el 3 de junio, los franceses Maurice Herzog y Louis Lachenal ascienden la primera cima de más de ocho mil metros conquistada por el hombre, el Annapurna, de 8.091 metros.



Posteriormente en el año de 1953 el 29 de mayo, el inglés Edmund Hillary y el sherpa Tenzmg Norga alcanzan por primera vez la cima del Everest, de 8.844 metros.

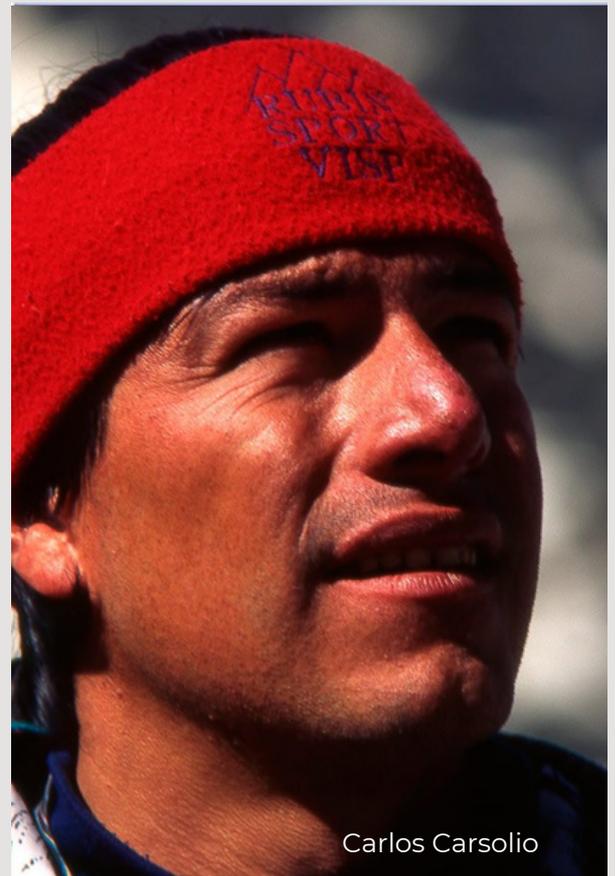
Así sucesivamente se fueron coronando una a una, hasta que el montañista Reinhold Messner fue el primero en conquistar los 14 ocho miles, esto entre 1970 y 1986 así también siendo el primero en conquistar el Everest en solitario y sin oxígeno, considerándolo el montañista más grande de todos los tiempos.





Messner fue el primero en subir los 14 ocho miles tardando 16 años aproximadamente, después de él siguieron varios hasta que el nepalí Nirmal Purja realizó los 14 en siete meses, batiendo el récord, del polaco Józef Jerzy Kukuczka que tardó 7 años con 10 meses.

Carlos Carsolio es el primer montañista mexicano y europeo en realizar los 14 ocho miles.





**“Todo el mundo quiere vivir en la cima de la montaña, pero toda la felicidad y el crecimiento se produce mientras la estás escalando.”**

**– Andy Rooney**

# BI-PUÉ

## MAGAZINE

1

Conociendo el "Techo de México"  
El Pico de Orizaba.

**Bi-Pué**

81-1179-1503

@bi.pue

[www.bipue.com](http://www.bipue.com)

