

# Mountain Goats CDMX

Club de Senderismo y Montañismo

---

## Preguntas Frecuentes (FAQ)

---

Versión 1.0

Fecha de vigencia: Enero 2025

[COMPLETAR DIRECCIÓN], Ciudad de México, México  
[COMPLETAR]@mountangoatscdmx.com  
<https://mountain-goats-cdmx-x21k.vercel.app/>

*“Entrenamos. Ascendemos. Conquistamos.”*

Índice

1. Nivel y Condición Física	2
2. Equipo y Vestimenta	3
3. Logística y Transporte	5
4. Seguridad y Guías	7
5. Reservaciones y Pagos	9
6. Membresías y Comunidad	10
7. Contacto	11

## 1. Nivel y Condición Física

### ¿Cómo sé si estoy listo(a) para una expedición de alta montaña?

¡Esa es la pregunta que todos se hacen al inicio! La verdad es que no necesitas ser un atleta de élite para unirse a nosotros, pero sí debes tener una base cardiovascular sólida.

Para nuestras **caminatas de nivel básico** (Ajusco, Desierto de los Leones), basta con que puedas caminar 2-3 horas a paso moderado sin dificultad extrema.

Para **expediciones de nivel intermedio** (Nevado de Toluca, La Malinche), recomendamos que puedas correr 5 km sin parar o caminar en subida durante al menos 4 horas. Si actualmente no tienes esta condición, ¡para eso están nuestros entrenamientos semanales!

Para **ascensos de alta montaña** (Iztaccíhuatl, Pico de Orizaba), necesitas experiencia previa en montaña y una condición física superior. Evaluamos individualmente a cada participante.

#### Consejo

Si tienes dudas sobre tu nivel, únete primero a nuestros entrenamientos de preparación física. Ahí podrás conocer tu condición real y nosotros podremos orientarte sobre qué expediciones son adecuadas para ti.

### ¿Qué es el mal de montaña (soroche) y debería preocuparme?

El **Mal Agudo de Montaña (MAM)**, también conocido como “mal de altura” o “soroche”, es una reacción natural del cuerpo a la disminución de oxígeno disponible en altitudes elevadas. Generalmente comienza a manifestarse arriba de los 2,500-3,000 metros sobre el nivel del mar.

Los síntomas más comunes incluyen dolor de cabeza, náuseas, fatiga inusual, dificultad para dormir y pérdida de apetito. La buena noticia es que la mayoría de las personas experimentan síntomas leves que no impiden continuar con la actividad.

### ¿Cómo lo manejamos en Mountain Goats?

- Nuestros guías están capacitados para identificar síntomas de MAM.
- Llevamos **oxímetros de pulso** para monitorear tus niveles de saturación de oxígeno.
- Contamos con **oxígeno suplementario** en expediciones de alta montaña.
- Aplicamos protocolos de ascenso gradual para permitir la aclimatación.
- Si los síntomas son severos, el guía tomará la decisión de descender — tu seguridad es lo primero.

La mejor prevención es la hidratación constante, el ascenso gradual, y escuchar a tu cuerpo. Si ya vives en la Ciudad de México (2,240 msnm), tienes ventaja — ¡ya estás parcialmente aclimatado!

## ¿Puedo participar si tengo alguna condición médica?

Depende de la condición. Muchas personas con condiciones controladas (diabetes tipo 2, hipertensión medicada, asma leve) pueden participar en nuestras actividades de nivel básico e intermedio con las precauciones adecuadas.

Lo más importante es que nos informes con anticipación sobre cualquier condición médica. Esto nos permite:

- Evaluar si la actividad es segura para ti.
- Preparar a nuestros guías para cualquier eventualidad.
- Recomendarte las actividades más adecuadas a tu situación.

En algunos casos, te solicitaremos una carta de autorización de tu médico tratante.

**Importante:** Las condiciones que NO son compatibles con alta montaña incluyen problemas cardíacos no controlados, enfermedades respiratorias severas, y embarazo avanzado. Si tienes dudas, consúltanos.

## 2. Equipo y Vestimenta

### ¿Qué ropa debo llevar a una expedición?

La montaña es impredecible: puedes empezar con sol radiante y terminar bajo una tormenta de granizo. Por eso, utilizamos el **sistema de capas**, que te permite adaptarte a cualquier condición:

#### Capa Base (Pegada al cuerpo):

- Playera de material sintético o lana merino que aleje la humedad de tu piel.
- **NUNCA algodón** — el algodón absorbe el sudor, se moja y te enfría peligrosamente.

#### Capa Media (Aislamiento):

- Sudadera polar (fleece) o chamarra de pluma/sintética ligera.
- Su función es atrapar el calor corporal.

#### Capa Externa (Protección):

- Rompevientos impermeable o chamarra tipo “hard shell”.
- Te protege del viento, lluvia y nieve.

**Lo que NUNCA debes llevar**

- **Jeans o pantalones de mezclilla:** Son de algodón, se mojan y no secan. Además, limitan el movimiento.
- **Playeras de algodón:** Por la misma razón anterior.
- **Tenis de lona o zapatos casuales:** No tienen soporte ni tracción.
- **Chamarras sin impermeabilidad:** Una chamarra de pluma sin capa externa se arruina con la lluvia.

**Para la parte inferior:**

- Pantalón de montaña o tipo “hiking pants” de secado rápido.
- Mallas térmicas debajo en expediciones de alta montaña.
- Calcetines de lana o sintéticos (nunca algodón).

**¿Necesito botas técnicas de montaña?**

Depende de la actividad:

**Para caminatas de nivel básico** (Ajusco, Desierto de los Leones, senderos del Nevado sin nieve): Unos buenos tenis de trail running o botas de senderismo ligeras son suficientes. Lo importante es que tengan buena tracción y sujeten bien el tobillo.

**Para expediciones intermedias y de alta montaña** (Iztaccíhuatl, Nevado de Toluca en temporada de nieve, Pico de Orizaba): Necesitas **botas técnicas de montaña** con las siguientes características:

- Suela rígida compatible con crampones (semiautomáticos o automáticos).
- Impermeables y con aislamiento térmico.
- Soporte de tobillo alto.
- Idealmente clasificación B1 o superior.

Si no tienes botas técnicas y quieres probar antes de invertir, algunas tiendas de montañismo en CDMX ofrecen renta. Pregúntanos por recomendaciones.

**¿Ustedes rentan equipo? ¿Qué incluye la expedición?**

Sí, contamos con equipo disponible para renta. Esto es lo que manejamos:

**Equipo incluido en expediciones técnicas:**

- Casco de montaña (obligatorio en rutas técnicas).
- Crampones (cuando las condiciones lo requieran).

- Piolet (en expediciones que lo requieran).
- Arnés y equipo de seguridad para glaciación (cuando aplique).

**Equipo disponible para renta (costo adicional):**

- Botas técnicas de montaña.
- Bastones de trekking.
- Polainas.
- Mochilas de montaña (40-60 L).
- Sleeping bags para alta montaña.

**Equipo que debes traer tú:**

- Ropa técnica (sistema de capas).
- Lentes de sol con protección UV.
- Bloqueador solar y labial con FPS alto.
- Lámpara frontal con baterías de repuesto.
- Botella de agua o sistema de hidratación.
- Snacks personales.

Antes de cada expedición, enviamos una lista detallada del equipo necesario. Si tienes dudas sobre algún artículo, siempre puedes preguntarnos.

### 3. Logística y Transporte

#### ¿Dónde nos vemos para las expediciones?

El punto de reunión varía según la actividad, pero generalmente ofrecemos dos opciones:

**Opción 1 — Punto de reunión en CDMX:**

Nos reunimos en un punto céntrico y accesible de la ciudad (generalmente cerca de una estación de metro o en una ubicación con estacionamiento). Desde ahí, partimos juntos en transporte organizado por Mountain Goats.

Los puntos de reunión más comunes son:

- Metro Tasqueña (para rutas hacia el sur: Ajusco, Nevado, Izta).
- Metro Indios Verdes o Politécnico (para rutas hacia el norte: La Malinche).

- World Trade Center o Insurgentes (punto intermedio para grupos mixtos).

### Opción 2 — Llegada directa al punto de inicio:

Si prefieres llegar por tu cuenta o vives cerca del destino, puedes encontrarnos directamente en el punto de inicio de la caminata. Esto debe coordinarse previamente.

### Carpooling:

Para algunas actividades, coordinamos **carpooling** (compartir auto) entre participantes. Es una excelente forma de reducir costos, conocer a otros miembros de la comunidad y ser más amigables con el medio ambiente.

El punto de reunión exacto y la hora se confirman por correo electrónico y WhatsApp 48-72 horas antes de la actividad.

### ¿A qué hora son las expediciones? ¿Por qué tan temprano?

Sí, madrugamos. Mucho. Una expedición típica de alta montaña comienza entre las **3:00 y 5:00 AM**, lo que significa que el punto de reunión en CDMX puede ser a las 2:00 o 3:00 AM.

¿Por qué tan temprano? Hay varias razones importantes:

- **Seguridad climática:** Las tormentas eléctricas en montaña generalmente se forman por la tarde. Queremos hacer cumbre y descender antes de las 2-3 PM.
- **Condiciones de la nieve:** En la madrugada, la nieve está firme y es más segura para caminar. Conforme avanza el día, se ablanda y aumenta el riesgo de hundirse o de avalanchas.
- **Aprovechamiento del día:** Las jornadas de ascenso son largas (8-14 horas). Empezar temprano nos da margen de tiempo.
- **Amanecer en la montaña:** No vamos a mentir... ver el amanecer desde la montaña es una experiencia inolvidable.

Para caminatas de nivel básico (Ajusco, senderos locales), los horarios son más amigables: generalmente entre 7:00 y 8:00 AM.

### ¿Qué pasa si llueve o hay mal clima?

El clima de montaña es impredecible, y parte de la experiencia es aprender a manejarlo. Sin embargo, hay una diferencia importante entre “clima incómodo” y “clima peligroso”:

### Seguimos adelante si:

- Hay lluvia ligera o llovizna intermitente.
- Está nublado o hay niebla moderada.
- Hace frío (para eso nos vestimos en capas).

- Hay viento moderado.

#### Cancelamos o modificamos la ruta si:

- Hay tormentas eléctricas activas o inminentes.
- Hay vientos superiores a 60 km/h en zonas expuestas.
- La visibilidad es tan baja que compromete la navegación segura.
- Hay alertas oficiales de Protección Civil o cierre del área.
- Cualquier condición que, a juicio de los guías, ponga en riesgo al grupo.

La decisión siempre la toman los guías, priorizando la seguridad del grupo. Si cancelamos por clima, te ofrecemos reprogramación o crédito (consulta nuestra Política de Reembolso para detalles).

#### Consejo

Siempre lleva tu capa impermeable aunque el pronóstico sea de sol. La montaña tiene su propio clima.

## 4. Seguridad y Guías

### ¿Los guías están certificados?

¡Absolutamente! La seguridad es nuestra prioridad, y eso empieza con tener guías altamente capacitados.

Todos nuestros guías cuentan con:

- **Certificación WFR (Wilderness First Responder):** El estándar internacional en primeros auxilios en zonas remotas. Nuestros guías están entrenados para manejar emergencias médicas cuando la ayuda profesional está a horas de distancia.
- **Cumplimiento de NOM-09-TUR:** La norma mexicana que regula los requisitos para guías de turismo de aventura.
- **Capacitación en técnicas de rescate en montaña:** Manejo de cuerdas, evacuación de lesionados, y protocolos de emergencia.
- **Conocimiento profundo de las rutas:** Nuestros guías conocen las montañas donde operamos. Han recorrido las rutas múltiples veces en diferentes condiciones.
- **Capacitación en manejo de grupos:** Porque manejar un grupo en montaña requiere habilidades más allá de lo técnico.

Además, nuestros guías llevan equipo de comunicación (radio y/o teléfono satelital en expediciones remotas) y están en contacto con nuestra base de operaciones durante toda la actividad.



### ¿Las expediciones incluyen seguro de accidentes?

Sí. Todas las expediciones y actividades de Mountain Goats CDMX incluyen un **seguro de accidentes personales** que cubre a los participantes durante la actividad.

### ¿Qué cubre el seguro?

- Gastos médicos por accidentes durante la actividad.
- Traslado de emergencia (incluyendo evacuación en helicóptero cuando sea necesario y viable).
- Indemnización por invalidez o fallecimiento.

### ¿Qué NO cubre?

- Condiciones médicas preexistentes.
- Accidentes ocurridos fuera de la actividad oficial.
- Daños a equipo personal.
- Accidentes causados por incumplimiento de las instrucciones de seguridad.

**Recomendación:** Si practicas montañismo regularmente, considera contratar un seguro de gastos médicos mayores o un seguro especializado para deportes de aventura que complemente la cobertura incluida.

### ¿Qué equipo de seguridad llevan los guías?

Nuestros guías van preparados para cualquier eventualidad. En cada expedición llevan:

- **Botiquín de primeros auxilios** completo y adaptado a la actividad.
- **Oxímetro de pulso** para monitorear saturación de oxígeno.
- **Oxígeno suplementario** (en expediciones de alta montaña).
- **Equipo de comunicación:** Radio, teléfono celular y/o teléfono satelital.
- **GPS y brújula** para navegación.
- **Manta de emergencia y refugio improvisado.**
- **Equipo de rescate** (cuerdas, arneses, poleas) en rutas técnicas.
- **Iluminación de emergencia** adicional.

### ¿Qué pasa si alguien se siente mal durante la expedición?

Tenemos protocolos claros para estas situaciones:

1. **Evaluación inmediata:** El guía evaluará los síntomas y signos vitales.
2. **Decisión informada:** Dependiendo de la severidad, se decidirá si la persona puede continuar con apoyo, si debe descansar y esperar al grupo, o si debe descender.
3. **Acompañamiento:** Nadie se queda solo. Si alguien debe descender, un guía o participante experimentado lo acompañará.
4. **Activación de emergencia:** En casos severos, se activa el protocolo de evacuación y se contacta a servicios de emergencia.

Es **fundamental** que nos avises inmediatamente si te sientes mal. Muchos problemas en montaña se agravan por no comunicarlos a tiempo. No hay vergüenza en pedir ayuda — la montaña siempre estará ahí para otro intento.

## 5. Reservaciones y Pagos

### ¿Cómo reservo mi lugar en una expedición?

El proceso es sencillo:

1. **Visita nuestro sitio web:** <https://mountain-goats-cdmx-x21k.vercel.app/>
2. **Elige tu expedición:** Revisa el calendario, nivel de dificultad y descripción.
3. **Regístrate:** Crea tu cuenta si es tu primera vez.
4. **Completa tu perfil:** Incluyendo información de salud y contacto de emergencia.
5. **Realiza el pago:** Aceptamos tarjetas de crédito/débito y transferencias.
6. **Recibe confirmación:** Te llegará un correo con todos los detalles.

Los lugares son limitados y se asignan por orden de pago confirmado. Las expediciones populares (como Iztaccíhuatl en temporada de nieve) se llenan rápido — ¡no te quedes fuera!

### ¿Puedo obtener un reembolso si cancelo?

Sí, dependiendo del tiempo de anticipación con el que canceles:

- **Más de 7 días antes:** Reembolso del 100 % o reprogramación sin costo.
- **Entre 3-7 días antes:** Reembolso del 50 % o crédito del 75 %.
- **Entre 48-72 horas antes:** Sin reembolso, pero crédito del 50 %.
- **Menos de 48 horas:** Sin reembolso ni crédito.

Para expediciones especiales de alta montaña (Pico de Orizaba, travesías de varios días), los plazos

son más amplios debido a la logística involucrada.

Si **nosotros** cancelamos por clima u otras razones, siempre te ofrecemos reprogramación o crédito completo.

Consulta nuestra **Política de Reembolso y Cancelación** completa para más detalles.

### ¿Qué métodos de pago aceptan?

Aceptamos:

- Tarjetas de crédito y débito (Visa, Mastercard, American Express).
- Transferencia bancaria o depósito (SPEI).
- Pagos a través de plataformas digitales.
- Efectivo (únicamente en puntos de encuentro o eventos presenciales, previo acuerdo).

Si requieres factura (CFDI), solicítala al momento del pago con tus datos fiscales completos.

## 6. Membresías y Comunidad

### ¿Qué beneficios tienen las membresías?

Nuestras membresías están diseñadas para quienes quieren hacer del montañismo parte de su estilo de vida:

#### **Goat (Cabra):**

- Acceso a entrenamientos semanales de preparación física.
- Descuentos en todas las expediciones.
- Acceso a la comunidad privada de miembros.
- Contenido exclusivo de preparación y técnica.

#### **Sherpa:**

- Todo lo de Goat, más:
- Acceso prioritario a expediciones (reserva antes que el público).
- Entrenamientos personalizados.
- Descuentos mayores en expediciones y equipo.

#### **Yeti:**

- Todo lo anterior, más:
- Expediciones exclusivas solo para miembros Yeti.
- Mentorías individuales con guías senior.
- Equipo incluido en expediciones.
- Beneficios especiales con marcas aliadas.

### ¿Puedo ir a una expedición sin ser miembro?

¡Por supuesto! Las membresías son opcionales. Cualquier persona puede reservar y participar en nuestras expediciones pagando el precio regular.

Las membresías simplemente te dan beneficios adicionales si planeas participar frecuentemente. Muchos de nuestros miembros empezaron como participantes ocasionales y luego decidieron unirse a la comunidad.

## 7. Contacto

### ¿Cómo puedo contactarlos si tengo más preguntas?

Estamos para ayudarte:

- **Correo electrónico:** [COMPLETAR]@mountaingoatscdmx.com
- **Teléfono/WhatsApp:** +52 55 [COMPLETAR]
- **Sitio web:** <https://mountain-goats-cdmx-x21k.vercel.app/>
- **Redes sociales:** @mountaingoatscdmx (Instagram, Facebook)

Respondemos mensajes de lunes a viernes en horario laboral, y los fines de semana antes de las actividades programadas.

---

## ¿Listo para tu primera cumbre?

*Únete a la manada. La montaña nos espera.*

**Mountain Goats CDMX**

<https://mountain-goats-cdmx-x21k.vercel.app/>