

CURSO DE ALTA MONTANHA 6.088m **HUAYNA POTOSI**

A expedição perfeita para iniciar em Alta Montanha



 **Julianu Lorne**
@lorneguide



 **Cesar Curti**
@cesarcurti.mbt



QUANDO IR

A melhor época para fazer trekking e escalar na Bolívia vai de maio a setembro, mas principalmente nos meses de junho e julho.

Por isso montamos esses 2 grupos:

✓ **01 a 14 de Junho - 2024**

✓ **01 a 14 de Julho - 2024**



INFORMAÇÕES IMPORTANTES

- **Voe para La Paz - onde a expedição vai começar!**
- **Você pode viajar com seu passaporte ou identidade**
- **Não é necessário visto para entrar na Bolívia**
- **Eu, Lorne, estarei no hotel em La Paz para receber vocês**
- **1 Real é igual a 1,3 Pesos Bolivianos**
- **Levar dólares**
- **Você deve adquirir um seguro viagem com cobertura COVID (eu te ajudo com isso)**
- **Fuso horário -1h que o Brasil**

CUSTOS APROXIMADOS EM DÓLARES

- **Curso de Alta Montanha: 3.000 usd**
- **Voo São Paulo x La Paz: 400 usd**
- **Seguro viagem: 70 usd**
- **Gorjeta para o Staff local: 100 usd**
- **Alimentação em La Paz: 200 usd**
- **Bebidas e souvenirs: 200 usd**
- **Total: 3.970 usd**

NÍVEL DE DIFICULDADE

- O Curso de Alta Montanha PURE MOUNTAIN é indicado para quem já faz trilhas e Trekkings no Brasil, e quer evoluir no esporte iniciando em montanhas de altitude com segurança e conhecimento.
- A maior dificuldade é a altitude, por isso temos o melhor programa de aclimatação do mercado.
- As subidas são feitas de forma gradual para que possamos nos acostumar com os efeitos da altitude.
- Altitude máxima 6.088m (Huayna Potosi)
- Se você é uma pessoa saudável e com bom condicionamento físico, e já tem experiência em trekkings e travessias no Brasil como: Petrô x Terê, Serra Fina, Marins x Itaguaré, Monte Roraima, entre outros, o Curso de Alta Montanha é para você!

DESTAQUES DO CURSO DE ALTA MONTANHA

- ✓ Aulas teóricas
- ✓ Práticas em Glaciar
- ✓ Aula de escalada em gelo
- ✓ Logística completa
- ✓ Alimentação completa
- ✓ **Melhor Programa de Aclimação do mercado**
- ✓ **5 montanhas escaladas**
- ✓ **Escalada do Chacaltaya 5.350m**
- ✓ **Escalada do Pico Áustria 5.350m**
- ✓ **Escalada do Nevado Tarija 5.350m**
- ✓ **Escalada do Pequeno Alpamayo 5.470m**
- ✓ **Escalada do Huayna Potosi 6.088m**
- ✓ **Incríveis visuais do Condoriri, Huayna Potosi e Illimani**
- ✓ **Conheça La Paz - Uma das cidades mais singulares da América do Sul**

O QUE ESTÁ INCLUSO

- ✓ 7 noites em Hotel 3 estrelas em La Paz
- ✓ Transfer Aeroporto x Hotel (in/out)
- ✓ 6 noites de Hospedagem em Barracas duplas ou Refúgio na montanha
- ✓ Equipamentos técnicos: Cadeirinha, capacete, Piolet, botas duplas, crampons e mosquetões.
- ✓ Guia de Montanha certificado
- ✓ Guia de Montanha Brasileiro
- ✓ 1 Guia x para cada 2 alunos
- ✓ Transfer La Paz x Condoriri
- ✓ Mulas de carga no Condoriri
- ✓ Transfer La Paz x Huayna Potosi
- ✓ Alimentação completa na montanha (café da manhã, almoço e jantar)
- ✓ Todas as taxas necessárias para escalar na Bolívia
- ✓ Camisa PURE MOUNTAIN

O QUE VOCÊ VAI APRENDER NO CURSO DE ALTA MONTANHA



Aulas Teóricas:

- História do Montanhismo
- Altitude e seus efeitos
- Como funciona a Aclimação
- Doenças relacionadas a altitude
- Tratamentos mais comuns
- Alimentação na montanha
- Gerenciamento de riscos
- Psicologia na montanha

Aulas Práticas:

- Vestimentas para Alta Montanha
- Tipos de mochilas e como melhor organizar
- Uso de bastões
- Uso de crampons e piolet
- Tipos de botas e seus usos
- Sistema de dormir - Sleeping, isolante e barraca
- Encordamento
- Progressão em Glaciar
- Técnicas de caminhada
- Auto detenção
- Escalada em gelo

EQUIPAMENTOS NECESSÁRIOS

- Mochila de 50 litros
- Saco de dormir de pluma -20
- Duffel Bag 100 litros
- 2 Garrafas Nalgene 1 litro
- Toalha secagem rápida
- Óculos de sol
- Boné ou chapéu
- Gorro
- Bandana
- Lanterna de cabeça
- Luvas finas
- Luvas impermeáveis
- 2 Camisas segunda pele
- 5 Camisas Dryfit
- 2 Casacos Fleece
- Jaqueta impermeável
- Jaqueta de pluma
- Jaqueta de pluma grossa com capuz
- 3 Calças segunda pele
- 2 Calças de trekking
- Calça impermeável
- 5 pares Meias grossas de trekking
- Bota impermeável e amaciada
- Chinelo ou papete
- Você também pode alugar ou comprar equipamentos em La Paz.



DIA A DIA NO CURSO

- **Dia 1 - Recepção em La Paz e jantar de boas vindas.**
- **Dia 2 - Após o café da manhã, briefing, aula teórica e checklist de equipamentos.**
- **Dia 3 - Aclimatação e Aula prática durante a ascensão do Chacaltaya 5.350m**
- **Dia 4 - Trekking até o Base Camp Condoriri e aula teórica.**
- **Dia 5 - Aula teórica e Prática no Glaciar Tarija**
- **Dia 6 - Escalada do Pico Áustria 5.350m**
- **Dia 7 - Aula teórica e prática de escalada em gelo no Glaciar Condoriri**
- **Dia 8 - Dia livre para recuperar as energias**
- **Dia 09 - Escalada Nevado Tarija 5.350m e Pequeno Alpamayo 5.470m**
- **Dia 10 - Dia livre em La Paz**
- **Dia 11 - Dia livre em La Paz**
- **Dia 12 - Subida para o Acampamento Alto do Huayna Potosi**
- **Dia 13 - Ataque ao cume do Huayna Potosi 6.088m e retorno para La Paz**
- **Dia 14 - Encerramento do curso e fim da expedição.**