

## ITINERARIO

- Día 1: Copiapó – Vallecito (3.000 msnm), dormiremos en este sector para primera aclimatación
- Día 2: Vallecito – Laguna Santa Rosa (3.800 msnm), acá comienza nuestra segunda etapa de aclimatación.
- Día 3: Día de descanso y relajación para realizar caminatas alrededor de la Laguna.
- Día 4: Ascensión a Cerro 7 Hermanos (4.900 msnm), este será nuestro primer cerro de aclimatación.
- Día 5: Laguna Santa Rosa – Laguna Verde (4.350 msnm)
- Día 6: Ascenso a Cerro Barrancas Blancas (6.100 msnm), este será nuestro segundo cerro de aclimatación
- Día 7: Laguna Verde – Campamento Base Atacama (5.200 msnm), además realizaremos el último trekking de aclimatación hacia Refugio Tejos (5.837 msnm) donde portaremos el equipo necesario para el día de ascenso a la cumbre.
- Día 8: Descanso y relajación.
- Día 9: Campamento Base Atacama – Refugio Tejos.
- Día 10: Primer intento de cumbre (salida a las 01:00 hrs).
- Día 11: Segundo intento de cumbre.
- Día 12: Retorno a la ciudad de Copiapó.

## EQUIPAMIENTO PERSONAL SUGERIDO

### Parte superior del cuerpo:

- 2 camisetas manga larga polipropileno delgada (light)
- 1 camiseta polipropileno manga corta
- 1 chaqueta de pile o fleece (Pile)
- 1 fleece delgado (segunda capa)
- 1 chaqueta de GoreTex
- 1 chaqueta de pluma

### Manos

- 1 par de guantes polipropileno delgado (primera capa)
- 1 par de guantes polipropileno grueso
- 1 par de guantes GoreTex con interior

### Cabeza

- Gorro de sol
- Gorro de lana o fleece (Pile)
- Balaklava

**Parte inferior del cuerpo:**

- 1 calza para piernas polipropileno (primera capa)
- 1 calza para piernas polipropileno o fleece (segunda capa)
- 1 pantalón respirable y cortaviento de GoreTex o similar
- 1 pantalón largo tipo expedicionario (días de trekking aproximación)

**Pies**

- 1 par de polainas
- 1 pares de calcetines polipropileno delgado primera capa
- 2 par de calcetines polipropileno segunda capa
- 2 par de calcetines de trekking, sintéticos
- Bototos o zapatillas de trekking
- Botas de montaña doble (exterior de plástico) o modernas botas de montaña dobles de exterior de cuero y botín interior (ejemplo: La Sportiva modelo Spantik)

**Equipo**

- Bastones de trekking regulables (telescopicos)
- Piolet de marcha (7060 cm. aprox.)
- Crampones (deseable flexibles y automáticos)
- Mochila (80 - 70 litros o más)
- Saco de dormir pluma o sintético (al menos de -20°C)
- Colchoneta aislante (inflable o de espuma gruesa)

**Personal**

- 2 pares de anteojos de sol (uno de repuesto)
- Crema protectora solar (SPF 50)
- Protector de sol para labios (SPF 30)
- Crema para la piel hidratante
- Botella de agua de al menos 900 cc con forro térmico
- Lámpara frontal (más pilas)