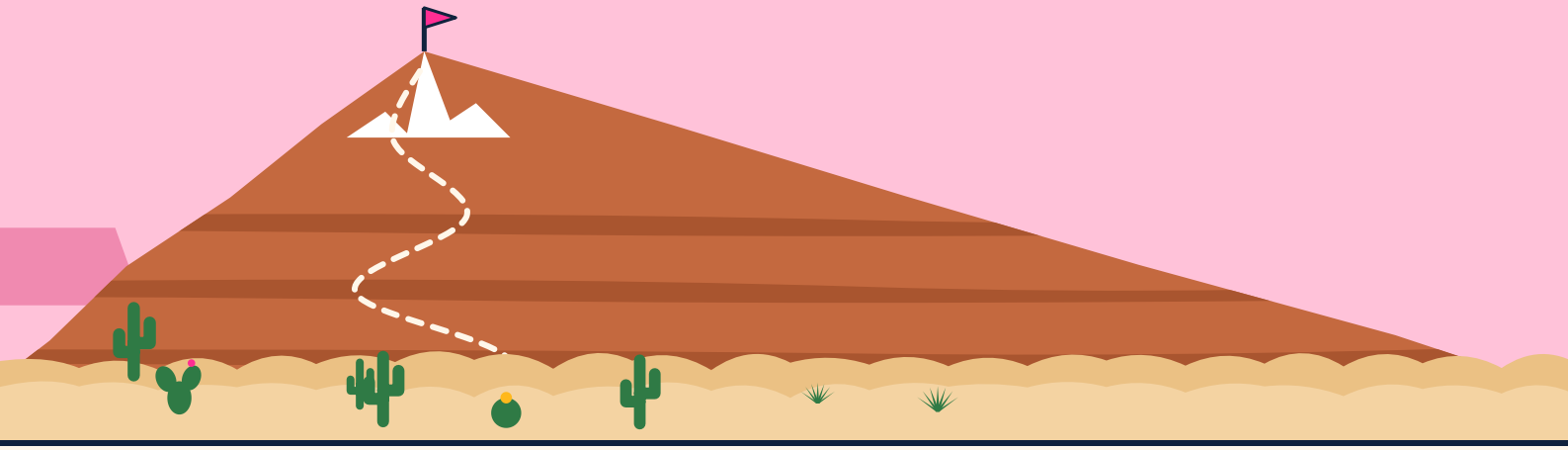
CON CUIDADO
LEE ANTES



PLAN DE LUPITA · SÁBADO, 7 DE NOVIEMBRE DE 2026

# Iztaccíhuatl

Amecameca, Edomex · 5,220 m · 16 km ida y vuelta · 1,270 m de subida · expedición

## TU DÍA EN 6 HORARIOS

SOL 06:38 → 17:59

| DESPERTAR | SALIR | EMPEZAR | CUMBRE | BAJAR A MÁS TARDAR | EN CASA |
|---|---|---|---|---|---|
| 00:24 | 00:54 | 02:40 | 08:30 | 11:00 | 14:14 |

Subida ~5h50 · cumbre 15 min · bajada ~3h45 · carretera ~1h30 cada lado

**CON CUIDADO** Nieve fuerte desde las 12h, cuando vienes bajando. Tu hora límite: a las 11:00 empiezas a bajar, llegues o no a la cima.

Pronóstico para el día: −6 a 1 °C en la cima, 2 a 9 °C en La Joya; nevadas ligeras desde las 6h; 17% de tus horas con nieve; viento débil arriba.

EN ESTE PLAN · 2 · el día · 3 · el camino · 4 · la mochila · 5 · si se complica · 6 · antes de ir

# Tu día, hora por hora

**00:24 — Despertador**
Café de olla, un pan dulce y un litro de agua antes de salir.

**00:54 — Salir de la CDMX**
Unos 90 km, cerca de 1h30: México–Cuautla hasta Amecameca, luego Paso de Cortés y el camino de terracería a La Joya.

**02:25 — Llegar: La Joya · 3,950 m**
Paga la cuota del parque ($125 por persona). El auto a La Joya va con reservación de CONANP.

**02:40 — Empezar a subir**
De noche: el sol sale a las 06:38. Lámpara de cabeza encendida.

**04:00 — Primer Portillo · ~4,350 m**
Se acaba la vereda fácil; empieza el arenal y el viento.

**05:45 — Refugio de los 100 · ~4,790 m**
Última parada con techo. Come, abrígate, revisa la hora.

**06:50 — Las Rodillas · ~4,950 m**
Roca suelta y, este sábado, nieve. Crampones si hay hielo.

**08:30 — Cumbre: El Pecho · 5,220 m**
La foto rápida con la banda: arriba el frío aprieta parado.

**08:45 — Empezar a bajar**
A más tardar a las 11:00, aunque no hayas llegado arriba.

**12:15 — De vuelta en La Joya**
Avísale a quien se quedó con tu plan.

**14:14 — En la CDMX**

## PRONÓSTICO

| EN LA CIMA 5,220 M | EN LA JOYA 3,950 M |
|---|---|
| −6° / 1° | 2° / 9° |

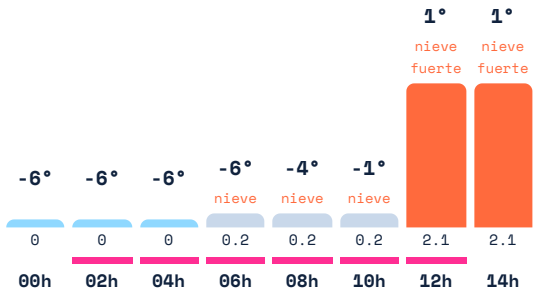
MET Norway, consultado el 03/11 a las 09:11. Revísalo otra vez la víspera: el plan se actualiza solo.

**NIEVE**
17%
de tus horas

**VIENTO**
6
km/h arriba

**MÁS FRÍO**
−6°
en la cima

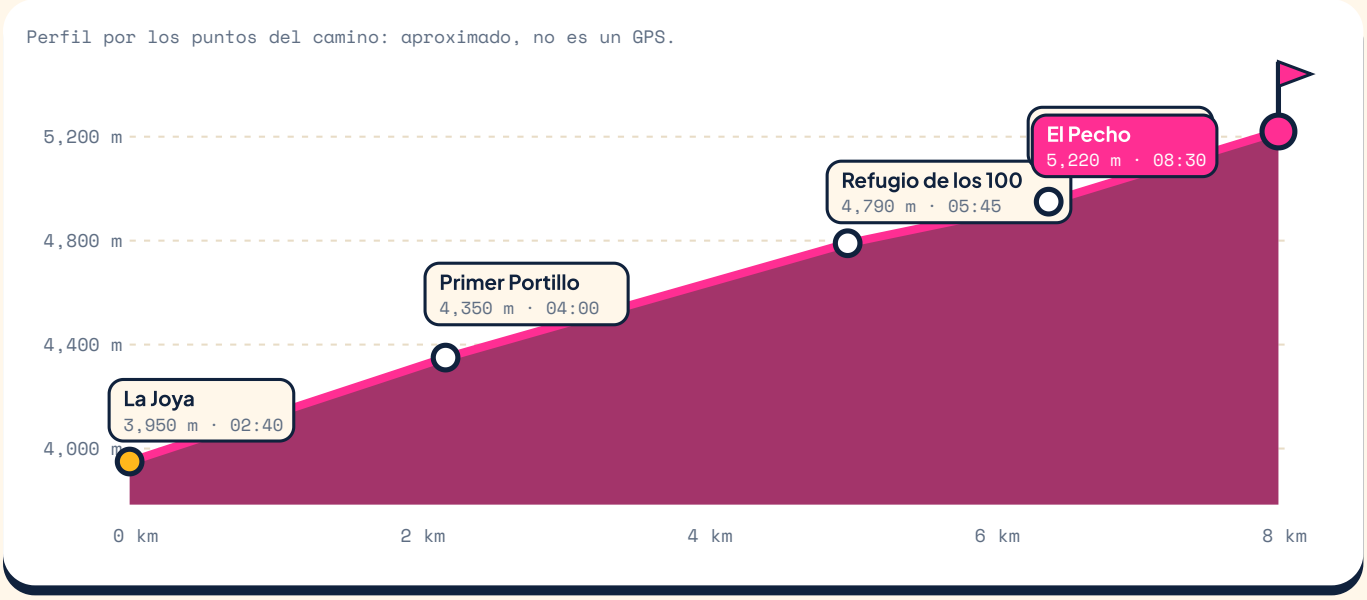
## HORA POR HORA EN LA CIMA




°C en la cima · mm de nieve por hora · rosa = tú en la montaña

# El camino

8 km hasta la cima | 1,270 m de subida | subida ~5h50 | bajada ~3h45




## Cómo llegar desde la CDMX

Unos 90 km, cerca de 1h30: autopista México–Cuautla, salida a Amecameca, carretera a Paso de Cortés y la desviación de terracería a La Joya.

## Dónde empieza

La Joya (3,950 m), en el Parque Nacional Izta-Popo, del lado del Estado de México.

## Estacionamiento

En La Joya. El acceso en auto va con reservación en reservaciones.conanp.gob.mx.

## Horario

El parque abre todos los días. Los grupos de cumbre salen de madrugada para bajar antes del mediodía.

## Cuotas

| | |
|---|---|
| Derecho de acceso al parque<br>CONANP, por persona, por día | $125 |

## Guía

recomendado

No es obligatorio, pero arriba de Las Rodillas la ruta cruza roca suelta y nieve; con niebla es fácil desviarse.

## Agua en el camino

No hay. Todo lo que tomes súbelo desde La Joya.

## Señal de celular

Intermitente arriba de los portillos. No cuentes con ella para pedir ayuda.

# Tu mochila

**3 L**
de agua por persona
uno caliente, en termo, y un suero

**10**
cosas para comer
9 botanas + 1 torta

**−6 °C**
lo más frío del día
en la cima

## VESTIR

- [ ] **Tres capas + chamarra rompevientos**
  Arriba hace −6 °C antes de que salga el sol.
- [ ] **Guantes, gorro y buff**
  Las manos se congelan primero en el arenal.
- [ ] **Botas impermeables**
  Nieve desde las 6h: con tenis te mojas y te congelas.
- [ ] **Lentes oscuros y bloqueador**
  A 5,000 m la nieve refleja el sol.

## SEGURIDAD

- [ ] **Lámpara de cabeza + pilas**
  Empiezas a las 02:40; el sol sale a las 06:38.
- [ ] **Crampones y bastones**
  Hay nieve pronosticada arriba de Las Rodillas.
- [ ] **Celular cargado + batería externa**
  Señal intermitente arriba de los portillos.
- [ ] **Botiquín + silbato + manta térmica**
  Pesa poco y resuelve ampollas, cortes y frío.

## LLEVAR

- [ ] **3 L de agua por persona**
  No hay agua en el camino. Uno de café o té caliente en termo, y un suero.
- [ ] **9 botanas + 1 torta**
  Una por cada hora de caminata: cacahuates, chocolate, fruta, palanquetas.
- [ ] **Ruta descargada sin conexión**
  Con niebla las veredas del arenal se confunden.
- [ ] **Bolsa para la basura**
  Todo lo que sube, baja contigo.

## DOCUMENTOS Y DINERO

- [ ] **Identificación**
  Por si hay que registrarte en la caseta.
- [ ] **Efectivo**
  Cuota del parque: $125 por persona.
- [ ] **Reservación de La Joya**
  Impresa o en captura de pantalla.

## LA VÍSPERA

- [ ] **Ver el pronóstico otra vez a las 18h**
- [ ] **Ruta descargada sin conexión**
- [ ] **Tanque lleno, efectivo aparte**
- [ ] **Celular y batería cargando**
- [ ] **Página 5 entregada a alguien**
- [ ] **Despertador a las 00:24**

# Si se complica

**911**
Emergencias: rescate, ambulancia y policía

**La Joya**
El punto de reunión del grupo

**5,220**
Metros: aquí el mal de altura sí pega

*El 911 es la línea de emergencias de todo México: gratis, desde cualquier compañía, cuando haya algo de señal.*

LA REGLA DE ORO

## A las 11:00 empiezas a bajar. Llegaste a la cima o no.

Es lo que te deja abajo antes de la nieve fuerte de las 12h.

### Los peligros de esta montaña

- ▲ Nieve fuerte desde las 12h este sábado: la ruta se borra y la roca se congela.
- ▲ Mal de altura arriba de 4,500 m: dolor de cabeza, náusea, torpeza. Si aparece, se baja.
- ▲ Hipotermia: −6 °C en la cima, y peor con viento o ropa mojada.
- ▲ Caídas en roca suelta y hielo: en diciembre de 2025 un alpinista cayó unos 50 m (Milenio).

### Si te pierdes

1. Para. No sigas caminando para "encontrar" la vereda.
2. Regresa al último punto donde estabas seguro del camino.
3. Si no lo encuentras en 15 minutos: llama al 911, di la montaña y por dónde empezaste.
4. Quédate donde estás, abrigado. Silbato: 3 toques, cada minuto.
5. No bajes por barrancas: terminan en cortes de roca.

DÉJALE ESTO A TU JEFA O A QUIEN SE QUEDE

**Lupita va a subir el Iztaccíhuatl (desde La Joya, Edomex) el sábado 7 de noviembre de 2026, con 4 personas. Empieza a las 02:40 en La Joya. Regreso previsto a La Joya: 12:15. En casa: 14:14.**

¿Sin noticias a las 16:15? Llama al 911 y di: la montaña, por dónde empezaron, cuántas personas y a qué hora.

AUTO Y PLACAS _____

TELÉFONOS DEL GRUPO _____

# Antes de ir

## DE QUIENES YA SUBIERON

Si llegas tarde, no subas: el clima de los volcanes cambia después del mediodía.

Revisa varios pronósticos y quédate con el más pesimista.

Con granizo o rayos en La Joya, no salgas a los refugios: espera o regresa otro día.

Duerme una noche alto antes, si puedes: la altura pega menos.

### Mejor época

De noviembre a marzo: seco y frío, con nevadas a veces. De junio a septiembre hay tormentas casi cada tarde.

### Reglas del lugar

- Cuota de CONANP: $125 por persona, por día.
- El auto a La Joya va con reservación.
- No se hacen fogatas. Todo lo que subes, lo bajas.

### Lo que no pudimos confirmar

Las alturas y horas de los puntos del camino son aproximadas. El hielo y la nieve arriba de Las Rodillas cambian cada semana: pregunta en La Joya.

### Fuentes

Consultado el 03/11/2026: descubreanp.conanp.gob.mx (horario y cuota), gob.mx/conanp, sopitas.com, rmiguides.com, cyclefiesta.com, milenio.com. Pronóstico: MET Norway (CC BY 4.0). Salida y puesta del sol calculadas para el lugar.

*Este plan lo hizo una computadora, con información pública y el pronóstico del tiempo, para ayudarte a prepararte. No sustituye a un guía, tu sentido común ni las reglas del parque. La montaña cambia: revisa las condiciones la víspera y, si dudas, bájate.*