

The Summit Challenge /24'



Hike Nevado a Valle · Monte Tláloc · Nevado de Toluca · La Malinche · Iztaccíhuatl · Pico de Orizaba

VOLTA

zwet



SOMEONE
SOMEWHERE

¿QUIÉNES SOMOS?

INSTINKT es una empresa emergente de turismo ecológico que ofrece recorridos guiados de senderismo y alpinismo por México. La idea nació de una pasión genuina que tenemos los fundadores por pasar tiempo en la naturaleza y compartir esto con amigos y familiares. Después nos dimos cuenta, de cuántas personas quieren experimentar la verdadera naturaleza al aire libre, pero no saben por dónde ni cómo empezar.

Por esta razón, decidimos brindar un servicio en constante cambio y mejora para ofrecer a nuestros clientes la oportunidad de pasar sus fines de semana al aire libre, rodeados de naturaleza y lejos de las distracciones de la vida citadina.

Nuestras experiencias se realizan en bosques, desiertos, ríos, praderas y montañas. Con diferentes niveles de dificultad, desde un paseo por el bosque hasta una ascenso técnico a un volcán de 5,636 msnm. Llevamos a nuestros clientes a lugares mágicos y únicos. Siempre asegurándonos de tener un impacto positivo con las comunidades que cuidan nuestros recursos naturales.

Cada caminata es un paso adelante en nuestro esfuerzo por fortalecer el tejido social de México.

En Instinkt estamos convencidos de que tomarnos un descanso de nuestras rutinas diarias para desconectarnos de las vidas aceleradas que todos llevamos, nos ayuda a vivir vidas más saludables y conscientes.

Acompáñanos a descubrir todo lo que tiene que ofrecernos este maravilloso país y emprende el reto de conocer las cimas más altas, de la mano de los expertos con un correcto acondicionamiento y seguimiento para que disfrutes al máximo y lo mejor de todo....

¡Nosotros nos encargamos de lo demás!

Te damos la bienvenida a esta increíble experiencia.



The Summit Challenge /24'



**“LAS MONTAÑAS ME
LLAMAN Y DEBO IR.”
- JOHN MUIR.**

THE SUMMIT CHALLENGE es un reto que engloba 6 experiencias que permiten a los participantes tener un correcto acondicionamiento físico, nutricional y la preparación necesaria para disfrutar al máximo y así llegar a la meta de encumbrar la montaña más alta de México.

El reto empieza con una caminata de dos días en los mágicos bosques del Estado de México. Caminaremos desde las faldas del Nevado de Toluca hasta llegar al pueblo mágico de Valle de Bravo. La segunda experiencia nos encaminará hacia el Monte Tláloc, una montaña mística donde visitaremos el centro ceremonial más alto de América.

Empezando la fase de Alta Montaña, nuestro primer reto es conquistar el Nevado de Toluca una bellísima montaña con dos lagunas. Seguiremos con La Malinche, una montaña que nos retará con la resistencia necesaria para las últimas dos cimas.

Continuaremos con al Iztaccíhuatl la famosa "Mujer Dormida" uno de los volcanes más bellos del mundo y terminaremos THE SUMMIT CHALLENGE en la cumbre del Pico de Orizaba, el volcán más alto de México y la cuarta montaña más alta de América del Norte.

Todas estas experiencias se harán con la mejor preparación, logística y de la mano de los mejores guías de México y los mejores preparadores físicos...

POWERED BY **zwet**

TU PREPARACIÓN FÍSICA Y TU ALIMENTACIÓN SON LA CLAVE DEL ÉXITO EN LAS EXPERIENCIAS



Plan de entrenamiento personalizado

Nos aliamos con los mejores preparadores físicos y entrenadores para que disfrutes al máximo cada una de las experiencias que preparamos para ti. ZWET será tu entrenador del cual irás de la mano, semana a semana; para llegar en óptimo estado físico y de la mejor manera a cada caminata o ascenso.

El plan de entrenamiento que incluye THE SUMMIT CHALLENGE comprende los siguientes conceptos:

- Entrevista con tu entrenador ZWET para la creación y preparación de tu plan de entrenamiento semanal basado en tus métricas.
- Plan de entrenamiento semanal hasta culminar el reto.
- Entrenamientos a través de Training Peaks.
- Entrenamientos presenciales y técnicas de calentamiento y recuperación en Alta Montaña.
- Análisis detallado de datos para determinar tu evolución física.
- Dos sesiones de seguimiento vía ZOOM.



Tu entrenador ZWET - Daniel Graff Amescua
Alpinista y ciclista profesional
IG: @danielgff



Consultas y plan de nutrición

En conjunto con un correcto acondicionamiento físico, siempre tiene que haber un plan de nutrición.

Nuestra nutrióloga deportiva y maestra en Microbiota Humana Jimena Wiechers te llevará de la mano en tu plan de alimentación, para que logres llegar a tu mejor estado físico y siempre cuentes con la energía necesaria durante las experiencias.

El plan de nutrición que incluye THE SUMMIT CHALLENGE comprende los siguientes conceptos:

- Entrevista personal con Jimena para la creación y preparación de tu plan nutricional.
- Plan de nutrición bimestral.
- Dos sesiones presenciales (evaluación con InBody)
- Dos sesiones de seguimiento vía ZOOM.

Tu nutrióloga - Jimena Wiechers Cruz
Nutrióloga deportiva, MSc en Microbiota Humana
Alpinista y trail runner
IG: @jimenawiechers



NEVADO A VALLE



Empezando en las faldas del majestuoso Nevado de Toluca nos adentraremos en el bosque para encontrarnos con enormes árboles y maravillosos paisajes. Al final del primer día llegaremos a las cabañas de Corral de Piedra, donde nos relajaremos con una buena fogata y una deliciosa cena. El segundo día llenos de energía después de desayunar, comenzaremos la caminata para terminar esta ruta en la Gran Stupa Bon para la Paz Mundial de Valle de Bravo.



Sábado 07.09.24	Domingo 08.09.24
Salida CDMX 6:30 am	Desayuno 9:00 am
Desayuno 8:30 am	Inicio caminata 10:00 am
Inicio caminata 9:00 am	Stupa - Ávandaró 4:30 pm
Corral de Piedra 5:00 pm	Regreso CDMX 6:30 pm
Cena 7:00 pm	

Esta experiencia incluye todo lo siguiente:
 Cabañas en el Parque Corral de Piedra.
 Todas las comidas.
 Box Lunch para cada día de hike.
 Transporte redondo.
 Mesa de hidratación y afterhike con Fitzer.
 Guías y apoyo.

 2 días
  38 km
  Templado
  Edo. Mex
  Intermedio



Situado en el Estado de México, forma parte del Parque Nacional Izta-Popo. La cima de Monte Tláloc está a 4,120 msnm, siendo la novena más alta de México. Durante la época prehispánica, fue una de las montañas más sagradas para los pueblos de la Triple Alianza. Ellos fundaron el templo montañoso con la mayor altura de toda Mesoamérica. Es así que desde las faldas atravesaremos bosques de oyamel, pino y enormes macizos rocosos para llegar al Tlalocán y entrar al templo por la sorprendente calzada de piedra.



Sábado 21.09.24

Salida CDMX 6:00 am Cima Tláloc: 1:00 pm
 Desayuno: 8:30 am Comida: 5:30 pm
 Inicio Caminata 9:00 am Regreso CDMX 7:30 pm

Esta experiencia incluye todo lo siguiente:

Transporte redondo.

Desayuno

Box Lunch para el hike.

Comida.

Mesa de hidratación y afterhike con Fitzer.

Guías y apoyo.



1 día



22 km



Frío



Edo. Mex



Avanzado



NEVADO DE TOLUCA



El volcán Nevado de Toluca es la cuarta montaña más alta de México con 4,680 msnm. Empezaremos el ascenso desde el Parque de los Venados por la ruta de la Arista del Oso hasta llegar a la Cumbre. Este imponente cráter con sus dos lagunas nos dejará disfrutar esta aventura de alta montaña con hermosos paisajes y vistas hacia el valle de Toluca y al fondo el Iztaccíhuatl y el Popocatepetl.



Sábado 05.10.24

Salida CDMX 5:00 am
Inicio caminata 7:30 am
Cumbre Nevado: 11:00 am
Parque los Venados 13:30 pm
Regreso CDMX 5:00 pm

Esta experiencia incluye todo lo siguiente:

Equipo Técnico (Casco y Arnés)
Transporte redondo.
Desayuno.
Box Lunch para el hike.
Comida.

Mesa de hidratación y afterhike con Fitzer.
Entrada al Parque Nevado de Toluca.
Guías y apoyo.



1 día



13 km



Alta Montaña Edo. Mex



Avanzado



La Malinche es la séptima montaña más alta de México, localizada entre Puebla y Tlaxcala con una altura de 4,460 msnm. Atravesaremos un mágico bosque con una amplia diversidad de flora y de fauna, hasta llegar a su imponente cumbre entre grietas y arenales. Atrévete a conquistar una de las cumbres más bellas de este país en un paisaje único y lleno de vida.



Sábado 19.10.24
Salida CDMX 5:30 am
Inicio ascenso 8:30 am
Cumbre: 12:30 pm
Comida 5:00 pm
Regreso 7:00 pm

Esta experiencia incluye todo lo siguiente:

- Equipo Técnico (Casco y Arnés)
- Hospedaje.
- Transporte redondo.
- Box Lunch para el hike.
- Todas las comidas.
- Mesa de hidratación y afterhike con Fitzer.
- Entrada al Parque La Malinche.
- Guías y apoyo.

IZTACCÍHUATL



El Iztaccíhuatl o “Mujer Dormida” es la tercer montaña más alta de México, con una altura de 5,230 msnm. Empezaremos un ascenso por la ruta de portillos hasta llegar a una de las cumbres más bellas de los volcanes mexicanos, con una magnificas vista al imponente Popocatépetl y paisajes de este país.



Sábado 09.11.24
Salida CDMX 7:30 am
La Joya 11:30 am
Aclimatación 12:30 pm
Platica y preparación 4:00 pm
Cena y descanso 5:00 pm
Despertada 11:00 pm

Domingo 10.11.24
Inicio Ascenso 12:00 am
Cumbre 7:00 am
Regreso al camp 1:00 pm
Comida 3:00 pm
Llegada CDMX 7:00 pm

Esta experiencia incluye todo lo siguiente:

- Equipo Técnico (Casco, Arnés y Crampones)
- Tienda de campaña.
- Transporte redondo.
- Box Lunch para la aclimatación y el ascenso.
- Todas las comidas.
- Mesa de hidratación y afterhike con Fitzer.
- Entrada al Parque Izta - Popo.
- Guías y apoyo.



2 días 17.5 km Alta Montaña Pue/Tlax Experto

PICO DE ORIZABA



El majestuoso Citlaltépetl o "Pico de Orizaba" es el volcán inactivo más alto de México y el tercero más alto en Norteamérica con 5,636 msnm. Empezaremos una aventura de la mano de los guías más reconocidos, para llegar al "techo de México" y conquistar la cumbre más importante del país.



Sábado 30.11.24

Salida CDMX 6:00 am

Zoápan 9:30 am

Desayuno 10:00 am

Setup camp 12:30 am

Caminata Aclimatación

13:30 pm

Cena y descanso 5:00 pm

Despertada 11:00 pm

Domingo 01.12.24

Inicio Ascenso 12:00 am

Cumbre 7:00 am

Regreso a camp 12:30 am

Comida 3:00 pm

Llegada CDMX 8:00 pm



2 días



13 km



Alta Montaña



Pue/Ver



Experto

Esta experiencia incluye todo lo siguiente:
Equipo Técnico (Casco, Arnés, Crampones y Piolet)
Tienda de campaña.

Transporte redondo y 4X4.

Box Lunch para la aclimatación y el ascenso.

Todas las comidas.

Mesa de hidratación y afterhike con Fitzer.

Entrada al Parque Pico de Orizaba.

Guías y apoyo.

EQUIPO REQUERIDO →



¿Qué debo de llevar yo?

- Mochila 40L (regalo por parte de Instinkt)
- Playera dry fit
- Térmico superior
- Chamarra fleece o forro polar
- Chamarra de pluma o sintetica
- Chamarra rompe vientos
- Guantes polipropileno
- Guantes impermeables (para nieve)
- Corro de lana o sintético
- Gorra o visera para sol
- Bandana o cuellera
- Pantalón térmico
- Pantalón de trekking
- Calcetines de trekking (2 pares)
- Botas de alta montaña
- Lentes UV grado 3 o 4
- Bolsa de dormir -10°C y bajo sleeping
- Headlamp con pilas de repuesto
- Bloqueador solar 50+ o mayor
- 2 botellas de agua 1L
- Power Bank
- Termo aislante

¿Qué lleva Instinkt?

- Arnes
- Piolet
- Crampones
- Casco de alpinismo
- Poles o bastones de senderismo
- Tienda de campaña para la montaña
- Equipo de cocina y colectivo
- Equipo colectivo y de seguridad
- Kit de primeros auxilios y geolocalización

Testimonios



Susana B.

Definitivamente una experiencia que marcó mi vida. Transité por muchas emociones, aprendizajes y sobre todo, increíbles personas. Cada montaña me retaba más, y a la vez siempre me sentí segura y acompañada. El equipo de Instinkt fue clave para prepararme física y emocionalmente. Recomendando 100% vivirlo.

Paulina M.

Crecí viendo estas montañas en la carretera. Encontrándole la forma de “mujer dormida” al Izta sin dimensionar lo que iba a ser subirlo, múltiples subidas y bajadas durante 15 horas. Esta caminata que empieza a las 12 am cuándo no ves más allá de tu próximo paso y sabes que lo único por hacer es poner un pie delante del otro para llegar a ver el amanecer en la cumbre. Un esfuerzo que solo se puede sobrellevar con fuerza mental, convenciéndonos de que sí puedes y en mi caso, llevando causas y personas especiales en el corazón que me llevaron a la cumbre ¿Pero así es la vida no? Subidas, bajadas, confiar en que tienes un destino aún cuando no lo ves con claridad, creer en ti y en tu potencial de llegar ahí.

¡Gracias @instinkt_mx por armar un grupo y darnos las herramientas para hacerlo real!



Nat S.

Gracias Instinkt por volverse amigos, por ser el mejor equipo en un reto que empezó siendo personal y se convirtió en uno compartido.

Gracias por contagiar el amor por la montaña y por inspirarnos, motivarnos, echarnos porras, consentirnos y empujarnos para lograrlo!

Feliz de haber conquistado las cumbres con ustedes, fueron clave para que fuera la mejor experiencia de la vida!

Un MUST en la vida, se lo recomiendo a Todoos (con Instinkt, obvio)



VE EL MUNDO DESDE OTRA PERSPECTIVA

TE INVITAMOS A SER PARTE DE LA **TERCERA** GENERACIÓN DE ESTE INCREÍBLE PROYECTO Y A VOLVERTE PARTE DE LA COMUNIDAD...

En Instinkt hicimos este proyecto para gente que quiere salir de su zona de confort, para explorar y cumplir nuevos desafíos.

Somos fieles creyentes de que para poder disfrutar al máximo una experiencia, se debe tener una correcta preparación y acondicionamiento. ¡Nosotros te guiamos!

Queremos que te enfoques y disfrutes al máximo estás experiencias y nos dejes ocuparnos de todo lo demás.

Inscríbete y consigue llegar a la cumbre de este desafío.

\$ 39,500.00 MN

*IVA incluido

** Precio por persona

12 MSI con
tarjetas
BBVA



TÉRMINOS Y CONDICIONES

Summit Point, SA de CV hace de su conocimiento que el recorrido que realizará es una actividad que puede ocasionar heridas o lesiones. Buscando aminorar este riesgo es importante seguir las instrucciones y recomendaciones brindadas por los guías. Al aceptar los términos, el usuario acepta:

1. Que participa de forma voluntaria en la Ruta estipulada y en las fechas estipuladas.
 2. Que ha sido instruido/a de forma debida de las condiciones en que se realizará la Ruta, declarando que participará en él mismo de forma voluntaria y que reúne las condiciones físicas y psicológicas necesarias para participar en este.
 3. Que libera de manera irrenunciable y total a Summit Point, SA de CV, sus empleados, operadores, socios comerciales y, en general, a cualquier persona relacionada o no relacionada con Instinkt, de toda responsabilidad civil, penal y, en general, de cualquier tipo, derivada de los riesgos de la actividad, así como de los daños causados durante el trayecto; de cualquier naturaleza, sean personales y/o patrimoniales, que se le ocasionen a su persona o bienes o a terceras personas o bienes de terceros por motivo de su participación en este, sea durante y/o a consecuencia de esta. Se firmará una liberación de responsabilidades por cada experiencia.
 4. Uso de imagen: Los participantes del Tour aceptan la divulgación de fotos en folletos, medios de Internet promocionales o cualquier otro elemento publicitario de conformidad con los términos del Aviso de Privacidad.
 5. Acuerdo de pago. Todos los usuarios de las Rutas deben aceptar, en primer lugar, estos Términos de Servicio, y llenar una autorización de pago y suscribir los Términos y Condiciones de Compra ("Términos de Compra"). Usted acepta pagar por todo servicio de Summit Point, SA de CV que no se obtenga por medio de un código de promoción o que Instinkt no le haya ofrecido en forma gratuita.
 6. Política de reembolso. Summit Point, SA de CV no otorga garantías sobre ninguna de sus Rutas. Usted acepta todo riesgo de pérdida, sea éste causado por caso fortuito, fuerza mayor y/o cualquier otra situación fáctica o jurídica que haga imposible el desarrollo de la Ruta. Summit Point, SA de CV únicamente reembolsará pagos hechos por Rutas en los siguiente casos:
 - i) Que el número mínimo de participantes de la Ruta no se complete el día señalado para la partida de la misma.
 - ii) Que usted cancele su participación, bajo los siguientes parámetros:
 1. Cancelación de 90 a 60 días antes de la fecha de inicio del programa, se reintegrará el 40% del monto total del valor de la experiencia.
 2. Cancelación de 59 a 30 días antes de la fecha de inicio del programa, se reintegrará el 20% del monto total del valor de la experiencia.
 3. Cancelación 29 días antes de la fecha de inicio del programa, no se reintegrará ningún monto.
- ** Si se da por parte del cliente algún adelanto, este se considerara como un anticipo del valor total de la experiencia.

Para mas información consultar nuestro aviso de privacidad y los términos y condiciones de servicio en las siguientes ligas respectivamente:

AVISO DE PRIVACIDAD: <https://www.instinkt.mx/privacidad>

TÉRMINOS Y CONDICIONES DE SERVICIO: <https://www.instinkt.mx/terminos>