



# EXP. HIELO PATAGONICO SUR - EL CHALTEN, PATAGONIA

## NIVEL DE EXIGENCIA FISICA

### 80%/90% MUY INTENSO

El máximo de exigencia física está asociado a expediciones de larga duración con condiciones climáticas muy duras o rutas de escalada muy intensas.

Los días de escalada o cumbre pueden durar más de 15 horas y las mochilas en una expedición prolongada pueden pesar entre 20 y 25 kg.

Desplazamientos por terrenos inestables en horas de noche

La sumatoria de horas y peso hacen que se acumule cansancio día a día con lo cual es fundamental una condición física muy buena y varios meses de entrenamiento para disfrutar este tipo de experiencia.

A esto se suman condiciones climáticas adversas o extremas, cansancio y falta de confort, por lo tanto es de gran importancia tener una mentalidad positiva y fuerte para ser parte de un equipo.

## NIVEL DE DIFICULTAD TÉCNICA

### 60%/80% AVANZADO

La mayor parte del recorrido se desarrolla en terreno inestable, técnico y pueden incluir cierta exposición y necesidad de asegurar. Requiere técnica de escalada alpina básica y habilidad física y técnica para avanzar en tramos de roca o nieve y hielo con inclinaciones menores a 45°.

10% / 20% BAJO

30% / 40% MODERADO

50% / 60% MOD / ALTO

70% / 80% INTENSO

90% / 100% MUY INTENSO

10% / 20% INTRODUCTORIO

30% / 50% INTERMEDIO

60% / 80% AVANZADO

90% / 100% EXPERIMENTADO

info@andestrack.com.ar  
(+54) 02972 4 20588  
Skype: Andestrack Expediciones

Way Point Office  
40°09'30.20 S / 71°21'22.48 O  
Cnel. Rohde 782  
San Martín de los Andes  
Neuquén - Argentina