



BOLETIN

CEMAC SECCIÓN TOLUCA

25 de febrero del 2026

No 3



**Actividades del
CLUB DE EXPLORACIONES DE
MÉXICO A.C
SECCIÓN TOLUCA**



I. CONTENIDO

DISCIPLINAS
CURSOS 2026
ACTIVIDADES PROGRAMADAS
MURO DE ESCALADA
SALIDAS INFANTILES

II. RESEÑAS

RESEÑA N° 1 MÓNIC MEDINA PERALTA
RESEÑA N° 2 IVÁN GARCÍA
RESEÑA N° 3 JUDITH
RESEÑA N° 4 IVÁN GARCÍA
RESEÑA N° 5 VÍKTOR DÍAZ
RESEÑA N° 6 JORGE HERMOSILLO
RESEÑA N° 7 IVÁN GARCÍA
RESEÑA N° 8 LIZBETH CANO
RESEÑA N° 9 SANDRA YECENIA RAMÍREZ
RESEÑA N° 10 MAB MARÍN
RESEÑA N° 11 PATY ARIZMENDI
RESEÑA N° 12 MAGGI RUÍZ
RESEÑA N° 13 ENRIQUE MORA

III. GENERALES

LISTA DE GUÍAS OFICIALES
LISTA ASPIRANTE A GUÍA
LISTA RETAGUARDIA Y GUÍAS DE
EXCELENCIA
¿QUIÉNES SOMOS?
REGLAMENTO DE ACTIVIDADES
PROTOCOLO DE SEGURIDAD
BENEFICIOS DE SER MIEMBRO CEMAC
TIENDAS DE DESCUENTO
GRUPOS DE WHATSAPP
SECCIONES
MESA DIRECTIVA
PATRONATO
REDES SOCIALES

DISCIPLINAS





CURSOS ENERO-JUNIO 2026

**MEDIA MONTAÑA
BÁSICO 1**

**ORIENTACIÓN
BÁSICO**

**ESCALADA
DEPORTIVA BÁSICO**

**ESPELEOLOGÍA
BÁSICO**

**CARRERA
DE MONTAÑA**

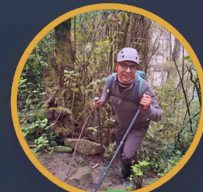
**ESCALADA
DEPORTIVA INTERMEDIO**

**MTB
CICLISMO DE MONTAÑA**

13 ENERO - 15 FEBRERO

COORDINADORES DE CURSO: **AURORA COLINA, ELODIA FERNÁNDEZ, JONHATAN SÁNCHEZ MORQUECHO**

COORDINADORES DE DISCIPLINA: **ELODIA F. Y JONÁS MEJÍA**



17 FEBRERO - 22 MARZO

COORDINADOR DE CURSO: **ADOLFO VELA**

COORDINADO DE DISCIPLINA: **ALEX CARRETERO**



24 FEBRERO - 29 MARZO

COORDINADORES DE CURSO: **MARCO TORRES BRIBIESCA Y ADRIANA TORRE**

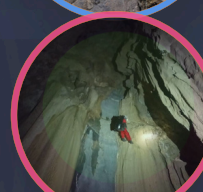
COORDINADORES DE DISCIPLINA: **JUAN ZARZA, GABRIELA AYALA Y YADIRA MILLAN**



24 FEBRERO - 28 MARZO

COORDINADORES DE CURSO: **PAULO CÉSAR MENDOZA VILLANUEVA Y EQUIPO ESPELEO**

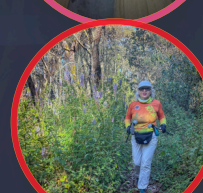
COORDINADORES DE DISCIPLINA: **GRUPO ESPELEO**



24 MARZO - 21 ABRIL

COORDINADORES DE CURSO: **IRMA ESTHELA GARCÍA MORALES Y CLAUDIA OROZCO**

COORDINADORES DE DISCIPLINA: **CARMEN HERNÁNDEZ Y LUIS VILLEGAS**



7 ABRIL - 9 MAYO

COORDINADORES DE CURSO: **SINHUÉ CASTAÑEDA RENDÓN Y JUAN ZARZA**

COORDINADORES DE DISCIPLINA: **JUAN ZARZA, GABRIELA AYALA Y YADIRA MILLAN**



14 MAYO - 14 JUNIO

COORDINADORA DE CURSO: **BRENDA COLÍN**

COORDINADORES DE DISCIPLINA: **MIGUEL PULIDO, IVAN GARCÍA Y VIKTOR HUGO DÍAZ**





CURSOS

JUNIO-JULIO

2026

**MEDIA MONTAÑA
BÁSICO 2**

16 JUNIO - 19 JULIO

COORDINADORAS DE CURSO: **PATRICIA ARIZMENDI Y AURORA COLINA**
COORDINADORES DE DISCIPLINA: **ELODIA F. Y JONÁS MEJÍA**



**KAYAK
RÍGIDO BÁSICO**

21 JULIO - 22 AGOSTO

COORDINADOR DE CURSO: **GERMAN GÓMEZ Y JORGE HERMOSILLO**
COORDINADOR DE DISCIPLINA: **GERMAN GÓMEZ Y JORGE HERMOSILLO**



**KAYAK
INFLABLE BÁSICO**

21 JULIO - 22 AGOSTO

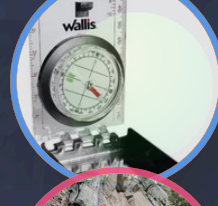
COORDINADORES DE CURSO: **TOCANI MARTÍNEZ Y ALEX CARRETERO**
COORDINADORES DE DISCIPLINA: **GERMAN GÓMEZ Y JORGE HERMOSILLO**



**ORIENTACIÓN
INTERMEDIO**

25 AGOSTO - 26 SEPTIEMBRE

COORDINADORES DE CURSO: **JORGE HERMOSILLO, IVÁN GARCÍA, VÍKTOR H. DÍAZ Y ESTHELA GARCÍA**
COORDINADOR DE DISCIPLINA: **ALEX CARRETERO**



**ESCALADA EN
GRIETA BÁSICO**

29 SEPTIEMBRE - 31 OCTUBRE

COORDINADOR DE CURSO: **MANUEL LARIOS**
COORDINADORES DE DISCIPLINA: **JUAN ZARZA, GABRIELA AYALA Y YADIRA MILLAN**



**ALTA
MONTAÑA**

13 OCTUBRE - 14 NOVIEMBRE

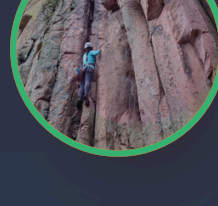
COORDINADOR DE CURSO: **ISAAC RIVAS**
COORDINADOR DE DISCIPLINA: **HUMBERTO GRANIEL**



**ESCALADA EN
GRIETA INTERMEDIO**

3 NOVIEMBRE - 13 DICIEMBRE

COORDINADORA DE CURSO: **MANUEL LARIOS**
COORDINADORES DE DISCIPLINA: **JUAN ZARZA, GABRIELA AYALA Y YADIRA MILLAN**





ACTIVIDADES PROGRAMADAS



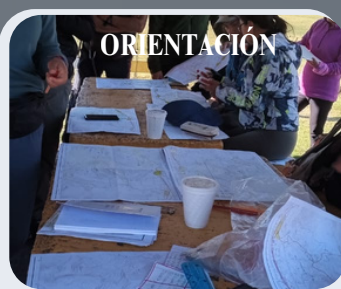
ACTIVIDADES PROGRAMADAS



CARRERA

UTMB PUERTO VALLARTA 100KM Y 37KM

Fecha: 5-8 de marzo
Guía : Esthela García
Reta: Paty Arizmendi
Nivel: Avanzado



ORIENTACIÓN

ATLIXCO PUEBLA

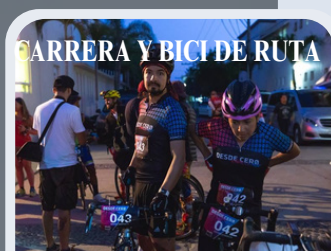
Fecha: 22 de marzo
Guía : Jorge Hermosillo
Nivel: Básico
Aniversario Central



BICI DE RUTA

PUERTA DEL CIELO

Fecha: 29 de marzo
Guía : Jorge Pavón
Reta: Jorge Hermosillo
Nivel: Avanzado
85 km , 1800 mts de desnivel



CARRERA Y BICI DE RUTA

LA FLORIDA

Fecha: 24-26 de abril
Guía : Jorge Hermosillo y
Mauricio Osorio
Nivel: intermedio-Avanzado



KAYAK INFLABLE

RÍO SANTA MARIA

Fecha: 1-3 de mayo
Guía : Jorge Hermosillo
Nivel: Intermedios y
Avanzado



MTB / CARRERA

PERÚ

Fecha: 17-25 de julio
Guía : Hugo L, Luis V.,
Marisol y Carmen
Nivel: Intermedios



MEDIA MONTAÑA

FRANCIA, SUIZA E ITALIA

Fecha: 6-15 de septiembre
Guía : Ale Borau
Nivel: Intermedios
160 km



MTB

MOAB, EE.UU

Fecha: septiembre
Guía : Miguel Pulido
Nivel: Intermedios

ENVÍA MENSAJE AL GUÍA

MTB

MARZO 8
LA MESA
QUERÉTARO



ABRIL 19
MONTE ALTO
VALLE DE BRAVO

MAYO 24
CEIBA-HIGUERA
QUERÉTARO

Contacto
Miguel Pulido



8M Amanecer en Malinche

7 - 8 DE MARZO 2026

¡CONFIRMA TU ASISTENCIA!

SALIDA EXCLUSIVA PARA SOCIAS DEL CEMAC



TOLUCA

Vero Mota. 52.729.107.0204



CENTRAL

Lily Cariño. 52.55.7381.5961
Mireille Vizuet. 52.55.3207.9179



QUERÉTARO

Letty Covarrubias. 442.1863799

MTB

Fecha	Día	Ruta 2026	km	Niv. F	Niv. T	M+	Guía
11-ene	D	Enchis - Heripuerto Cacalomacan	25	B+	B+	520	Luis
11-ene	D	Calimaya-Zumpa-Calimaya	100	A	I	2,000	Viktor
17-ene	S	Toluca - Atlacomulco	82	A	I	980	Viktor
18-ene	D	Atlacomulco - Toluca	88	A	I+	1,438	Viktor
18-ene	D	DDLL (Desierto de los Leones)	28	A	I+	700	Alex C
25-ene	D	Galeana por Panteón	30	B+	B+	600	Pepe
30-ene	V	Morelia - Playa Troncones día 1	120	A	I+	1,900	Viktor
31-ene	S	Morelia - Playa Troncones día 2	140	A	I+	825	Viktor
01-feb	D	Centro Ceremonial Nacelagua	30	I	B+	1,000	Zotico
01-feb	D	Morelia - Playa Troncones día 3	85	A	I+	1,235	Viktor
03-feb	Ma	Rodada Matutina de 6 a 8 am	25	B+	B+	300	Brenda
05-feb	J	Rodada Nocturna de 8 a 10 pm	25	B+	B+	300	Brenda
08-feb	D	Riachuelo de Zictepec	41	I	B+	1,000	Paloma
10-feb	Ma	Rodada Matutina de 6 a 8 am	25	B+	B+	300	Brenda
12-feb	J	Rodada Nocturna de 8 a 10 pm	25	B+	B+	300	Brenda
15-feb	D	Arcos del Sitio	19	I+	I+	701	Viktor
17-feb	Ma	Rodada Matutina de 6 a 8 am	25	B+	B+	300	Brenda
19-feb	J	Rodada Nocturna de 8 a 10 pm	25	B+	B+	300	Brenda
22-feb	D	Tenancingo-Cristo Rey	52	I	I	1,200	Paloma/Pepe
24-feb	Ma	Rodada Matutina de 6 a 8 am	25	B+	B+	300	Brenda
26-feb	J	Rodada Nocturna de 8 a 10 pm	25	B+	B+	300	Brenda



MTB

¿Te gustaría salir a rodar tempranito?

Rodadas matutinas

Nivel Físico y Técnico: Básico +



Rodadas matutinas Martes de 6 a 8 am

LOS MARTES A PARTIR DEL 3 DE
FEBRERO 2026

Dirección: Vicente Guerrero 206, Capultitlán

Comunicate con :

Brenda Colín

7223497914

Nota: Puede haber excepciones dependiendo del clima y disponibilidad del guía



PRÁCTICAS DE POLIPASTO Y TÉCNICAS DE RESCATE EN PARED

1er lunes de cada mes

Horario 20:00 a 22:00

Ubicación: Casa Club

Requisitos: anualidad pagada

Haber tomado clínica 1 o 2 de
Alta Montaña con Flavio

Empezamos el lunes 2 de Febrero del
2026

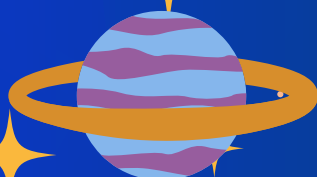
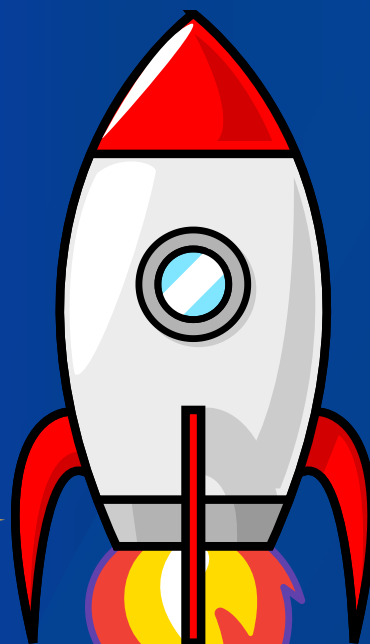
Ubicación: Niños Héroes de Chapultepec 104, Col
San Antonio Buena Vista.





MURO DE ESCALADA





SALIDAS INFANTILES

LAS SALIDAS INFANTILES ESTAN DE REGRESO. SI TIENES
HIJOS ENTRE 6 Y 14 AÑOS Y ESTAS AL CORRIENTE CON TU
ANUALIDAD

¡NO TE LAS PIERDAS!

Comunicate con los coordinadores:



RESEÑAS



MEDIA MONTAÑA

RESEÑA No 1 *Presa "El Jabalí"*

Autora: Mónica Medina Peralta

Fecha: 1 de febrero de 2026

Distancia: 13.54 km

Desnivel positivo: 566m

Altitud máxima: 3,177 m.

Tiempo total: 6:50:17 hrs.

El día domingo 1 de febrero se realizó la tercera práctica del curso de media montaña organizado por CEMAC. Siendo completamente honesta, tenía mucho sueño y mis cobijas estaban muy calientitas; la patitas de mi perrita estaban tan calientitas y su cuerpecito estaba pegado al mío que pospuse la alarma y se me hizo más tarde de lo que pensaba. A las cinco y media de la mañana inició el ritual previo a la aventura, ese que mezcla nervios; emoción; preparación, los recordatorios: que si la brújula, la mochila, el impermeable, el hacer los sandwiches. Y, por supuesto, el café, porque hay cosas que no son negociables, más cuando se trata de despertar temprano, una de ellas es el café. A las seis en punto, ya estaba lista para salir.

Ese día compartí el trayecto con Leonardo. Él no había desayunado, así que admito que se nos hizo un poco tarde por comprar café y pan, jeje. Yo iba resolviendo el caos en mi mochila, mientras platicábamos sobre lo rápido que ha pasado el curso, y de lo pronto que llegó esta tercera salida. A las siete, rayando la hora, llegamos al punto de reunión en la gasolinera de "El Dorado". Saludamos a todos y nos encontramos con el resto del grupo. Tras las indicaciones iniciales, partimos rumbo a Jiquipilco. El trayecto fue medio largo, pero la plática lo hizo ligero.

El inicio de la ruta empezó entre saludos y ajustes de equipo, préstamos de bastones porque no llegaron los que me compré en la semana. Benji fue quién me prestó otros extra que llevaba ese día. Y comenzamos; el compañero Javier dirigió el calentamiento y, posteriormente, el compañero Hugo Leal explicó sobre el uso de mapas y brújula. Ahí confirmé algo que ya sospechaba: tal vez las clases de geometría, ángulos y figuras en la escuela sí rindieron frutos. Pues no soy experta en orientación, pero definitivamente ayudan... y eso ya es ganancia, aunque es un hecho que ocupo una brújula más técnica.

Activé mi aplicación para registrar el inicio de ruta. Nos organizaron en tres grupos, yo me integré en el grupo número tres, guiado por Aurora y Elo, quien fue la reta del grupo. El terreno inicial fue mayormente plano y semiplano, vimos un espantapájaros, jaja, avanzando entre cerritos, con senderos, a veces estrechos, y otros amplios, tramos de tierra suelta y mojada con lodo. A lo largo del recorrido, los arroyos, la vegetación y el paisaje nos ofrecieron vistas increíbles. Yo me sentía la más scout.

La ruta, aunque no creo que no fue tan pesada, exige constancia. El desnivel y la altura lo sentí progresivo, eso me permitió mantener un ritmo constante. Entre pláticas, fotos, nueces, fresas y sorbos de agua, el camino se fue acortando sin que nos diéramos cuenta. Hubo momentos en los que dudé si podría continuar, sin embargo, recordé un consejo valioso en clase y en algunos tick toks, jaja: concentrarme en los pasos, uno a uno, y en la respiración, sin mirar al frente, sin pensar en cuánto falta. Y funcionó. Cuando volví a levantar la vista, ya había avanzado más de lo que creía posible. En mi caso funcionó muy bien, así he logrado subir cuando creo que ya no puedo. Dicen que subir cerros ayuda a silenciar el ruido de la rutina y de los problemas cotidianos. Voy a la mitad del curso y ya puedo decir que es completamente cierto.

Durante la jornada no faltaron las risas y los comentarios graciosos entre compañeros, todos conversaron, apoyaron y animaron. Los guías transmiten confianza y comparten historias llenas de experiencias y tips. Además, tuve la oportunidad de platicar con Elo y contarle que, gracias a ella, conocí CEMAC. Su amabilidad desde el primer encuentro hizo la diferencia para que hoy ya estemos listos para nuestra cuarta ruta.

Aunque hubo subidas que exigieron un poco más de esfuerzo, el grupo hizo que cada tramo se sintiera más ligero, las fotos de Benji, la plática constante con Leo, los chistes de otros grupos, el ánimo de Marbella y los consejos de Aurora y Elo. Más que una práctica, ese día aprendí de amistad, y de gratitud hacia la naturaleza.

Al llegar a la presa “El Jabalí”, la vista fue increíble. Nos detuvimos a tomar fotografías, convivimos y tomamos fotos grupales. Llegando al punto de destino, me comí mi sandwich que me supo muy delicioso, o no se si fue que tenía mucha hambre. Conversamos, nos conocimos un poco más y emprendimos el regreso, en el camino encontramos a otros grupos de amigos y familias disfrutando de carne asada, el aroma fue tan tentador, tanto que, al finalizar la ruta y estirar mis músculos, lo único que rondaba en mi mente era saborear un buen plato de carne con cebollitas y nopales.

Fue, sin duda, un muy buen día.

Muchas gracias CEMAC.



MTB (BICI DE MONTAÑA)

RESEÑA No 2

CONQUISTANDO EL PACÍFICO DÍA 1: VAMOS POR 110KM DE MORELIA A URAPA*

Viernes 30 de enero de 2026

Por Ivan García

¿Cuántos kilómetros? ¿No estás loco? ¿Crees poder pedalear esa distancia? ¿Cuántos días...? Esas preguntas fueron sonando dentro y fuera de mi cabeza, desde que decidí hacer este año la ruta Morelia-Troncones. Mucho desgaste muscular. Distancias, altimetrías y tiempos más allá de lo común. Pero no había marcha atrás, solo tenía que tomar la decisión y resolverla de la mejor forma posible. Por eso las rutas extenuantes de preparación: La Villa, Pachuca, el Terruño, Zumpa, Tlatlatla... Tuvieron su objetivo e importancia. Y rindieron su fruto: conquistar el océano Pacífico desde Morelia.

Luego de preparar por varios días el equipo, comida, planeación y mente, salimos la tarde del jueves hacia Morelia. Pasamos por un Cuitzeo recuperado por las lluvias del año pasado. Y ante un dorado y rojizo atardecer moreliano arribamos a la tienda de Gus y Edgar a recoger números y Jerseys. Había comenzado todo. Llegamos al hotel después de un titubeo, cenamos unas ricas hamburguesas y a dormir para el siguiente día.

Ante una madrugada fría y oscura, esperamos al contingente frente al panteón Gayoso. Nervios, sueño, frío, incertidumbre. Fueron llegando ciclistas con el paso del tiempo. Los TBJ de Guadalajara no podían faltar. Luego nos avisaron que estaban a media cuadra todos los demás y ahí comimos pan y atole. Gus nos dio indicaciones generales confirmando la charla virtual previa del plan de ruta, y luego de una oración pidiendo que todo saliera bien, iniciamos por la calles de Morelia.

Rodamos por la ciclovía de la antigua carretera a Patzcuaro. Obras así debería de haber en todo el país. Pasamos por la presa de Cointzio y sus hermosas vistas, incorporándonos a la carretera. En esa recta tomamos buena velocidad y ritmo, aprovechando cada columpio y lo liso del terreno. Pasamos la carretera por dos puentes y salimos a terracería. Brechas pasando invernaderos y campos de maíz listo para las gavillas y la deshoja, como lo hacen en mi pueblo. Al lado de canales y riachuelos secos por la temporada, en medio de un valle fértil rodeado de montañas. Olor a zacate seco y melaza para el ganado. Luego de remontar una loma entramos al pueblo de Acuitzio, nuestra primer parada de almuerzo.

Acuitzio del Canje es un poblado que debe su nombre a que el General Vicente Riva Palacio en la época de la intervención francesa, llevó a cabo un intercambio de prisioneros franceses por prisioneros mexicanos. En la explanada frente al palacio municipal, llegó todo el contingente y después de una pequeña ceremonia

*de la presidencia municipal, continuamos la rodada por brechas y caminos del pueblo. Todo ese tramo fueron subidas donde muchos comenzaron a rebasarnos. Los ciclistas del occidente nacional son muy fuertes. Pero Vik y yo fuimos controlando el impulso de seguirles el ritmo. Teníamos que optimizar cada fuerza de nuestro cuerpo para lograr los tramos futuros. Terrenos de aguacate, infinidad de árboles y plantas. A veces tramos soleados, la mayoría por alamedas de sombra refrescante, como la mayor parte del día. Luego descolgones por brechas y camino ancho, salimos a una carretera asfaltada que rápida pasó Yoricostio y nos dejó en el restaurante La Gaviota.

El almuerzo fue pescado empanizado, ensalada y arroz, con tostadas de aguacate molido. El hambre fue saciada con alegría y continuamos rodando. Pasamos por varias huertas de aguacate, caseríos de caritas sonrientes y sorprendidas que nos extendían la mano para que la chocáramos, mientras seguíamos rodando. Sembrando sueños y alegrías en las esperanzas infantiles. Una brecha ancha de varios columpios nos fue llevando franca entre plática, hasta darnos cuenta que el trazo se había desviado por otro lado. Un análisis del mapa nos mostró que siguiendo en la misma dirección volveríamos a encontrar el track más adelante, así que continuamos rodando por camino ancho hasta encontrar nuevamente la ruta.

Huertas de aguacate, campos sembrados, algunos invernaderos, poblados agrícolas, alamedas largas de árboles. Carreteras pavimentadas para cruzar poblaciones. De repente cruzamos una carretera para ascender por un camino de zetas por donde bajaron trailers aguacateros. Bosques de hojas anchas y algunos pinos de altura que se mezclaban en el piso de diferentes tonos cafés, sobre tierras rojizas. Ya sobrepasando los cien kilómetros, encontramos la carretera que nos llevó ágil y rápida hasta el centro de Urapa, final de nuestra primer etapa.

Entramos hasta donde el track estaba definido, pero no llegaba al sitio donde pernoctaríamos. Así que recordándolas indicaciones, nos dirigimos al centro de la población para encontrar la parroquia. Pero tampoco había nada. Mientras Vik localizaba a los organizadores, yo entré a unas instalaciones de la iglesia que probablemente se usaban para eventos y catequesis. Apenas entré me alcanzó una señora que dijo que normalmente llegaban a la cancha a tres cuadras de ahí. Y así llegamos con el grupo. Ese primer tramo nos dejó 115.5 km recorridos, 1740 m+ ascendidos, 1880 m- descendidos y un tiempo de trayecto de 10 h. El resto de la tarde fue ubicar el equipaje, el campamento, bañarse, cenar, preparar todo para el siguiente día y apenas tocamos los colchones, se perdió nuestra conciencia en el cansancio del cuerpo y el reparador descanso nocturno (Continuará...)

MEDIA MONTAÑA

RESEÑA No 3 RUTA:* SIERRA MORELOS

****Fecha:*** Domingo 1 de febrero.

***Punto de reunion:** estacionamiento interno del parque 8:00 am solo cobraran estacionamiento.

Nivel : básico.

Guía: Alex Carretero

RESEÑA Judith

Distancia: 10km / 300 m de desnivel

Reta: Emilio Estrada

Salida parque Sierra Morelos

La reunión fue en el estacionamiento del Parque Sierra Morelos en punto de las 8:00 y según lo planeado recorreríamos 8 km de distancia con 300 metros de desnivel, que si en teoría es un reto fácil de lograr también podría tener complicaciones si no se esta mental y físicamente preparado

Afortunadamente el clima fue muy favorable a excepción de la bruma y neblina que se presentó en los primeros momentos de la mañana

Iniciamos diez participantes y un acompañante canino quien nos dio un ejemplo de resiliencia fortaleza todo el camino.

Nuestro guía Alex nos dio la bienvenida y un calentamiento previo a la caminata

Iniciamos el trayecto siendo 8:25 todos con un buen ánimo y actitud positiva

El camino fue muy amigable y aunque no fue demandante si hubo lugares en los que nos fuimos abriendo camino

Alex con su gran conocimiento y sabiduría nos fue mostrando el paisaje tan bello dándonos los nombres de los cerros que teníamos frente a nosotros, pero que también nos invita a hacer una profunda conciencia sobre su cuidado de nuestra naturaleza que está en profunda crisis

Comentamos a cerca de la falta de respeto que se le está dando especialmente al volcán Xinantecal que justamente lo teníamos frente a nosotros

Más adelante hicimos una parada donde nuestro guía y maestro nos compartió un poco de sus conocimientos sobre orientación en el que nos enseñó cómo ubicarnos en un mapa impreso con la brújula y que también podemos usar otros medios tecnológicos en lo personal me invitó a profundizar más en ello .

Continuamos hasta llegar al nuestro objetivo y ahí pudimos disfrutar de nuestro refrigerio con una hermosa vista y una plática muy agradable.

Una vez que terminamos nos dispusimos a regresar al punto de partida disfrutando en todo momento de las experiencias vividas para finalmente hacer nuestros respectivos ejercicios de enfriamiento y despedirnos con la firme voluntad de volver la próxima salida y un corazón muy agradecido

Gracias a nuestro guía por todo lo compartido nos vemos pronto.

MTB (BICI DE MONTAÑA)

RESEÑA No 4

MTB SUPERANDO AL LÍMITE EL DÍA 2: INFIERNILLO

Sábado 31 de enero de 2026

Por Ivan García

Habíamos superado el centenar de kilómetros del día, pero no la pesadez en aumento de las piernas. Llevábamos más de ocho horas pedaleando, y el calor aumentaba a cada metro recorrido. Habíamos dejado atrás el golpe de calor como un sopor pegajoso y palpitante, igual que la falta de energía en las piernas. Y aún faltaba la tercera parte de distancia, los últimos metros de ascenso por la calurosa reserva de la biosfera Zicuiran, igual a Sierra Gorda, Zimapan, Metztitlan, dolorosos recuerdos de aventuras. A ritmo lento, pero constante. Descansando en las escasas sombras. Avanzando con ayuda de la experiencia, más que de la fuerza. Para conquistar el difícil segundo día hacia Troncones. Sobreviviendo a nosotros mismos.

La noche en Urapa fue tranquila y renovadora. A pesar incluso de los gritos en la madrugada. Al dar las seis recogimos el campamento, preparamos el equipo para el día y desayunamos algo de fruta, pan, tamales y atole. Mas tarde extrañaríamos algo de mayor proteína para recuperar el músculo vacío del día anterior. Pero es lo que había y así iniciamos a las 7:30 am. Salimos por veredas y brechas, pasando varias huertas de aguacates. La mañana fresca, la subida exigió disminuir las capas de ropa, preludio de un día caluroso. Alcanzando un tramo de asfalto, el descenso fue descanso para retomar las brechas entre bosques y huertos. El paisaje fue cambiando a bosque de pinos de mayor altura que terminó en un mirador increíble de picos y barrancas verdes hasta el horizonte.

Entonces comenzó la bajada desde los 2000, hasta los 950 msnm de Mata de Plátano. La tierra roja como constante, brechas y a veces veredas empinadas de muy buena velocidad. Curvas amplias, zanjas, bordos, lajas, canales y hoyos, reflejos y técnica a cada metro. En el poblado almorzamos unas tostadas de tinga y atún, recargamos agua, limpiamos la bici del polvo e iniciamos el siguiente tramo también de descenso por asfalto. Ahí se nos unió Luis, un ciclista de La Piedad, con el que compartimos el resto del viaje. Varios columpios y curvas que obligan a hacer cambios adecuados y rápidos, preparar el tramos siguiente con antelación y rodar a ritmo constante.

Al cruzar un poblado, un ciclista joven revisaba el casset de su bici. Ya no giraba, por alguna razón había quedado como piñón fijo. No había como ayudarlo. Uno de sus compañeros regresaba para ver qué le había pasado y nosotros seguimos adelante. Pasamos varias poblaciones donde niños nos salían al paso con sus bicicletas y a veces nos seguían un tramo. El ambiente se volvió seco y semidesértico, siempre rodando por brechas y caminos anchos. Luego vino un

cruce con una carretera donde la policía estatal mantenía guardia, la cual pasamos saludando, sin problemas, para avanzar por asfalto los siguientes kilómetros. Columpios la mayor parte, buen ritmo y avance. Nos detuvimos en una tienda a abastecernos bajo la sombra. Al poco tiempo llegó un contingente grande de ciclistas, al final de los cuales venía el chico del piñón fijo: siguió rodando sin parar de pedalear y se mantenía al final de su equipo. Nosotros iniciamos de nuevo el camino y se unió a nuestro contingente, pues su grupo no lo esperaba.

Avanzamos por terracería, para llegar a la orilla de la presa Infiernillo. Garza, patos y varias aves más conviven en sus aguas. Una belleza de tonos azul y gran cantidad de agua por las lluvias del año pasado. Pero el más sorprendido fue Daniel, el duende, viejo conocido de nosotros, que esperaba a más ciclistas para que saliera la embarcación y nos vio llegar. Dos tostadas de ceviche de pescado, un refresco y una cerveza, hicieron tranquilo y recuperador el trayecto en lancha. En verdad algo único e indescriptible. Al otro lado no había ni lanchas ni ciclistas. Luego nos dijeron que ¡nosotros fuimos la primera lancha que cruzó la presa en el día! No lo esperábamos. Bajamos bicis, desentumamos las piernas y subimos rodando hasta el Descansadero, a la orilla de la carretera.

En la tienda aprovechamos para hidratarnos, mojar la cabeza y nos organizamos en dos grupos para protegernos del viento. El primer grupo salió con tres ciclistas más fuertes (Daniel entre ellos). En el segundo grupo salimos nosotros, Luis y el chico del piñón fijo, que al salir a la primera curva empinada nos rebasó y siguió solo... Seguimos a paso constante, turnándonos la punta para romper el viento, hasta que me comenzó a dar sueño. La temperatura superaba los 35 grados. El viento dejó de soplar y las piernas se movían cíclicamente, pero sentí agotamiento súbito. Paramos para recuperarme del golpe de calor, caminando, tomando agua, aireando la cabeza. Disminuyeron las molestias y seguimos. En las Cañas paramos para mojarnos a jicarazos. Eso controló definitivamente mis molestias y continuamos. En ese tramo avanzábamos ya muy separados y comenzaron a rebasarnos otros grupos de ciclistas. Fue cuando Luis se fue con ellos. Celebro que lo hiciera, de lo contrario se hubiera agotado al aguantar nuestro paso. Vik y yo seguimos un poco más compactos pero ya mermados.

El cielo estaba brumoso, algunos tramos con más sol que otros. El aire circulaba refrescando y las sombras fueron escasas en ese ambiente semidesértico. Por la carretera secundaria pasaban pocos autos y fueron varios grupos de ciclistas que nos rebasaron. No íbamos a rendirnos a pesar de los atenuantes. Avanzábamos a paso constante, nos deteníamos a descansar en lo que había de sombra y disfrutábamos del ambiente. No había competencia. Buscábamos superar el reto y para eso contábamos con toda la experiencia y técnica que teníamos. Disfrutamos las paredes rocosas, los colores de la sierra, los pájaros, los cactus, los conocidos que pasaban y se preocupaban. La camioneta que subía a un ciclista y nos regaló agua. Los infinitos temas de plática y análisis.

En el punto más alto, llegamos al puesto de hidratación. Aún faltaban 30 km, la tarde ya avanzada y cada vez menos energía. Continuamos disfrutando a nuestro paso. La magnificencia del Río Balsas. El avance continuo y constante. Los maravillosos e imponentes puentes sobre el río. Cada tema de plática. La oscuridad que nos envolvía poco a poco. Ya con el equipo nocturno, íbamos rodando paralelos a la autopista. Infiernillo estaba cerca. Desde una camioneta nos llegó un "ánimo tronconeros" por nuestras luciérnagas en movimiento. Un letrero de bienvenida al pueblo dio inicio a la alegría del deber cumplido. Cuadras adelante llegamos a la escuela con el arco final del segundo día, con Dany y Luis esperándonos contentos. Los 157 km en 12 horas de aventura me parecieron los más satisfactorios de la ruta. ¡Habíamos superado el tramo más difícil y duro! Después de la comida, el baño y el descanso. Dormí con la sonrisa en los labios. Llegar al límite no es el final, significa comenzar a crecer de nuevo....
(Continuará...)



MTB (BICI DE MONTAÑA)

RESEÑA No 5

Expedición en Bicicleta de Montaña

Morelia - Playa Troncones

Conquistando el Pacífico

Por Viktor Díaz

—“Las grandes aventuras no empiezan cuando todo es fácil, sino cuando decides seguir a pesar de que no lo es.”—

Hay rutas que se recorren con las piernas... y otras que se quedan tatuadas en la memoria. La travesía Morelia - Playa Troncones pertenece, sin duda, a estas últimas.

A lo largo de mi vida deportiva como ciclista dentro de CEMAC Toluca, he tenido el privilegio de participar en diversas expediciones sobre dos ruedas. Gracias a ellas he conocido paisajes asombrosos de México y del extranjero, pero hay recorridos que, por su dureza y belleza, se convierten en una obsesión pendiente. Desde 2009, había intentado completar en cuatro ocasiones esta ruta que une la montaña con el mar, Michoacán con Guerrero, el frío con el fuego... sin lograr cerrarla al cien por ciento. Este año fue diferente, decidí que era el momento.

Me preparé durante meses con rutas largas, demandantes y mentalmente exigentes, con un objetivo claro: llegar en la mejor forma posible a una rodada que ubico con un nivel Avanzado+, organizada desde hace años por el grupo BICIA2 de Morelia, un equipo que destaca por su profesionalismo, planeación minuciosa y cuidado absoluto de cada detalle, desde la logística y la seguridad, hasta la alimentación, hidratación y apoyo constante al ciclista. No es casualidad que este evento se haya convertido en un referente nacional.

Extendí la invitación al grupo de MTB de CEMAC Toluca. Al final, solo Iván García y yo aceptamos el desafío. Dos ciclistas, una meta común... y una historia por escribir.

Día cero | Jueves 29 de enero de 2026

El prólogo de toda gran aventura. El día previo siempre es silencioso, pero decisivo. Viajamos de Toluca a Morelia para afinar cada detalle: recoger el kit, organizar mochilas, revisar bicicletas, separar la maleta de viaje y la tienda de campaña que el staff trasladaría a cada punto de llegada. Comer bien, descansar mejor. Sabíamos que lo que venía exigiría cuerpo y cabeza.

Día uno | Viernes 30 de enero de 2026

Morelia - Uruapa

“No se trata de empezar fuerte, sino de terminar entero.”

El arranque siempre tiene algo de nervio y algo de magia. A las seis de la mañana iniciamos el ritual: cargar el auto, despedirnos del hotel y dirigirnos al punto de salida. Al principio, la calma era desconcertante; pocos ciclistas, silencio, expectativa. Poco a poco comenzaron a llegar compañeros de distintas partes del país. Entre ellos, un viejo amigo: El Hojarascas, del grupo TBJ de Guadalajara, acompañado de su agradable comitiva.

Tras un pequeño ajuste logístico —incluido un arreglo improvisado a la base rota de mi GPS con Cola Loca (puesta a prueba y aprobada)— llegó el momento.

Tras una oración, un padre nuestro y las últimas indicaciones de los organizadores de BICIA2, arrancamos, el reto había comenzado. Salimos al sur de Morelia, entre calles urbanas que pronto dieron paso a ciclistas, caminos rurales y terracerías. La presa de Cointzio quedó atrás, y tras 27 kilómetros, arribamos a Acuitzio del Canje, donde nos esperaba un desayuno ligero y el apoyo del ayuntamiento. Ajustes finales, palabras de ánimo... y de nuevo al camino.

El terreno comenzó a ondularse. El altímetro marcaba el esfuerzo: partimos de 1,834 msnm y alcanzamos los 2,416 msnm. Las huertas de aguacate aparecieron como un mar verde interminable, acompañándonos durante horas. El clima fresco jugó a nuestro favor; el avance fue constante, casi hipnótico.

Después de 111 kilómetros, llegamos a Uruapa. Campamento armado, cena caliente, ducha reparadora y descanso temprano. El ambiente era inmejorable: casi cien ciclistas conviviendo como una gran familia. Risas, anécdotas, reencuentros con amigos de años —Querétaro, Jalisco, Michoacán— y una sensación compartida: esto apenas comenzaba.

Datos técnicos día uno:

- KM totales: 111.40
- Altimetría positiva: 1,371 m
- Altimetría negativa: 1,469 m
- Tiempo: 10:13 hrs

Día dos | Sábado 31 de enero de 2026

Uruapa - Infiernillo

“La montaña no se conquista, te permite pasar... si te lo ganas.”

El día que define la expedición. Vestidos con el jersey rojo de CEMAC Toluca MTB, desmontamos campamento y arrancamos bajo un clima fresco. Las

primeras horas fueron de subida constante, técnica por momentos, entre aguacatales. Alcanzamos la cima del día en 2,017 msnm... y lo que siguió fue un descenso brutal: 1,842 metros negativos en solo 20 kilómetros.

Bajamos con respeto, concentración y a buena velocidad. Frenos al límite, manos cansadas, adrenalina pura. En el camino coincidimos con "El Profe", ejemplo viviente de constancia y pasión. Admiración total.

En Mata de Plátano, el calor empezó a sentirse. Tostadas, hidratación y seguimos. A falta de GPS, Luis, ciclista de La Piedad, se nos unió, y los tres formamos equipo. Rodamos entre pueblos sencillos, casas de adobe, ranchos auténticos, con ese encanto rudo que tiene Michoacán.

La llegada a la Presa de Infiernillo fue un regalo. Cruzarla en lancha, durante casi una hora, fue una pausa espiritual: agua, silencio, paisaje, nubes protegiéndonos del sol. Un respiro antes del infierno.

Porque al retomar la ruta, el calor se volvió despiadado. Más de 35°C, subidas largas, asfalto solitario. El cuerpo empezó a pasar factura: síntomas de golpe de calor, hipoglucemia acechando. Avanzamos con cabeza, nos detuvimos cuando fue necesario, caminamos cuando tocó.

En Las Cañas y luego en Toluquilla, Arteaga, la hidratación y la comida nos devolvieron la vida. El descenso final, con vistas al río Balsas y el puente de la autopista, fue casi poético. La noche cayó rápido y, con luces encendidas, llegamos a Infiernillo, a 984 msnm, donde el calor hace honor a su nombre.

Cena, campamento, descanso. Habíamos vencido el día más duro.

Datos técnicos día dos:

- KM totales: 145.12
- Altimetría positiva: 1,074 m
- Altimetría negativa: 2,689 m
- Tiempo: 12:44 hrs

Día tres | Domingo 1 de febrero de 2026

Infiernillo - Playa Troncones

"Cuando el cuerpo dice basta, la mente decide si continúa."

El camino al mar. Con el cansancio acumulado, iniciamos el último tramo rumbo al Pacífico. Senderos, veredas, terracerías bajo puentes, subidas y bajadas constantes. El calor volvió, pero el ánimo también.

En La Unión, unos tacos de cabeza memorables, fruta, agua fría y charla con Don Sergio, ciclista de Atlixco, Puebla. Pequeños momentos que se quedan para siempre.

Más adelante, la ruta volvió a exigir, pero también nos mostró veredas tropicales de gran belleza. En una subida, una avispa me acosaba, un esfuerzo extra para dejarla atrás... y la transmisión de mi bicicleta dijo basta. Cambio trasero roto. Sin opción: rodar en 1-8 hasta el final (fue donde mejor se ajustó la cadena). Siguieron casi 30 kilómetros de paciencia, arena, sol y cabeza fría.

Pero entonces ocurrió la magia. Palmeras. Brisa. El azul del mar apareciendo entre los árboles. Fotos, sonrisas, emoción contenida. El Pacífico estaba ahí.

Pasamos La Saladita y finalmente entramos a Playa Troncones. En el restaurante Doña Nica, la meta nos recibió con aplausos, medallas y abrazos. Uno a uno, los ciclistas fuimos llegando. Cada arribo era celebrado, porque cada quien había librado su propia batalla.

La ceremonia final, los premios, las fotos, las risas... cerraron una aventura que ya era inolvidable. Y como premio extra, un día más en Troncones por el cierre de carretera. Qué sacrificio, ¿no?

Datos técnicos día tres:

- KM totales: 87.37
- Altimetría positiva: 626 m
- Altimetría negativa: 693 m
- Tiempo: 9:48 hrs

Resumen General de la Expedición

"No es el destino lo que transforma, es el camino."

Totales de los tres días:

- KM totales: 344
- Altimetría positiva: 3,071 m
- Altimetría negativa: 4,851 m
- 1 Tiempo total: 32:05 hrs

Conclusión

Gran parte del éxito se debe al alto nivel organizativo de BICIA2, un grupo que entiende que este tipo de retos no se improvisan y que cuida cada detalle para que el ciclista solo se concentre en rodar, resistir y disfrutar.

Esta expedición fue especial por muchas razones:

- Por los amigos reencontrados,
- Por completar finalmente la ruta completa,
- Por confirmar lo hermoso que es Michoacán,
-

Por su gente, sus pueblos, sus huertas de Aguacate, su clima...

- Por rodar con amigos ciclistas que comparten la misma pasión y alegría,
- Y por cruzar la Presa de Infiernillo, que hace único este viaje.

Gracias a mi carnal Iván por aceptar unirse a este reto y por todo el apoyo brindado durante el recorrido. A seguir sumando más kilómetros.

Lograrlo fue resultado del entrenamiento físico, la experiencia acumulada y, sobre todo, del trabajo mental. El dolor existe, es intenso, pero el cerebro tiene una virtud maravillosa: edita el recuerdo. Se queda con el pico y con el final, no con todo el sufrimiento. Por eso seguimos regresando.

En el ciclismo de montaña largo, caluroso, deshidratante y brutal, el cuerpo sufre... pero la memoria se queda con la conquista.

Y por eso, tarde o temprano, volveré a rodar esta ruta para conquistar una vez más el Océano Pacífico.

Hasta la próxima.

Viktor Díaz

Siempre CEMAC Toluca

-

KAYAK

RESEÑA No 6

En la bahía de puerto Chale. BCS.

Día 4. En la bahía de puerto Chale. BCS.

Miércoles 4 de Febrero.

Por Jorge Hermosillo

Expedición kayak de mar autónoma entre San Carlos y puerto Chale. BCS

A través de Action Baja se han organizado cuatro EXPEDICIONES a la zona . Guillermo Aceves es el mejor organizador de EXPEDICIONES. De apoyo estuvo Luis Canseco, antes rivales de competencias y ahora MUY BUENAmigo. También Marco  Aurelio, guía en Alaska y kayakista excepcional. A todos ellos mi agradecimiento

El viernes finalizó esta expedición

El día 4 inicia a las 5 am. Empacando cosas, recogiendo campamento, desayunando y preparando kayaks hasta la orilla del agua. Este proceso nos lleva 4 horas.

Avistamos ballenas y delfines de manera continua porque estamos en un paso natural de migración.

A las 9 am iniciamos a remar con una mañana nublada pero tranquila.

Ya no tenemos la fuerza del primer día pero si la experiencia de hacer las cosas eficientemente.

Después de 15 km llegamos a una granja ostionera sin encontrar personal por lo que nos retiramos del lugar

Estamos cruzando bahías entre los extremos de cada una de ellas y esta será la más grande del día. Empieza el viento y oleaje. Y un gran travesía siguiendo la orilla alejados por la poca profundidad.

Después de 27 kms escogemos un sitio para acampar.

Desembarcar es agotador porque la playa está a 250 metros y hay que transportar carga y kayaks a orilla firme.

Finalizamos a las 5:30 agotados.

Al atardecer una vista espectacular de colores y matices. La comida cena fue opípara. Atún a la vizcaina, duraznos en almíbar, pizza, Hot cakes y a dormir.

Estamos concluyendo una gran travesía que nos ha dejado como siempre perplejos por su belleza.

Baja es increíble. Y cuando tenemos la oportunidad de está aquí siempre Guillermo Aceves será el mejor anfitrión del mundo mundial en La Paz.

MEDIA MONTAÑA

RESEÑA No 7

MTB LA ANSIADA PLAYA TRONCONES

Lunes 1 de febrero de 2026

Por Iván García

La vida siempre nos da otra oportunidad. De seguir adelante. De conocer nuevas cosas. De disfrutar el mundo y sus bellezas. De conocernos a nosotros mismos. De ser mejores que el día anterior. Todo es posible mientras allá vida.

Al abrir los ojos hago recuento de cómo está mi cuerpo. Estiro cada parte para ver su estado inicial, evaluando cada músculo y articulación. Esa mañana aún en la oscuridad, se sentía la tranquilidad del campamento de Infiernillo debido al cansancio de dos días rodando. No hubo gritos nocturnos. Espere a que hubiera más movimiento para salir a la frescura de la mañana y comenzar a recoger y preparar todo para el último día. El viaje de Infiernillo a Troncones estaba pendiente. Todo listo: desayuno, bici, hidratación, equipaje a la camioneta.

El inicio fue lento, para desentumecer del sueño al cuerpo y la mente. Una foto frente a la hidroeléctrica y sus turbinas. No sentía cansancio por los días previos. El paseo por la rivera del balsas mientras avanzábamos. Poco a poco ganando fuerza ante la voluntad. Cruzamos varias veces la carretera, bajopuentes y veredas. Comenzó la primer subida del día, que decidimos caminar para ahorrar energía, junto con otros compañeros más. La vereda se fue haciendo divertida entre la vegetación ya más característica de tierra caliente, cruzando riachuelos secos, bordes angostos, subidas técnicas, a veces encontramos a gente de la zona caminando aquella mañana nublada y quieta, hacía misa, hacía el mandado. Viendo ese contingente de locos pasar en bicicleta.

Después de un cruce encontramos el primer puesto de hidratación de la mañana, donde el agua de melón y las naranjas nos dieron un aumento de energía. Rodamos por brechas y caminos rurales, cruzando poblaciones y rancherías. Familias saliendo a misa, otros aprovechando la mañana para las faenas del día, nosotros avanzando hacia el mar. Otro punto de hidratación más, cruzar la carretera a Lazaro Cardenas y pasar por arenales de tierra café parecida a la arena. Brechas angostas que terminaron en una vereda ágil, entre terrenos y cercas. Planos, bajadas, subidas, cruces de riachuelos secos o algunos con cauce. Nos deteníamos en algunos puntos para recuperar el aliento y tomar agua. El calor ya era un factor importante en toda la zona. En esos puntos coincidíamos con otros ciclistas que también se detenían. Y luego volvíamos a avanzar juntos. Una vereda angosta e inclinada, frenó nuestras energías y terminamos caminando, como muchos de los demás. Después de ella venía la bajada al río de la Unión y la entrada al pueblo del mismo nombre para el siguiente puesto de abastecimiento.

El estómago pedía algo más sólido que naranjas y plátanos, así que nos dimos vuelo con tacos y una coca. El azúcar era necesario para mantener la energía. Más recuperados seguimos rodando, con muchos más ánimos que en la mañana. Salimos de la unión por el panteón y una vereda llena de vegetación dio el inicio de un emocionante single track. Pero sucedió que el esfuerzo en la bici de Vik rompió el desviador. Analizamos las opciones y al final, decidimos poner la cadena directa para seguir. Así avanzando por columpios, planos y bajadas. Ahora teníamos que tener más paciencia y paso constante, limitados, pero decididos a terminar a contra marea. Encima, se apagó mi GPS por falta de baterías que olvidé comprar en la Unión. Siguiendo los señalamientos y apoyados por Gaia, la ruta fue fluyendo.

Llegamos a Las Tinajas donde unas cuadras antes de la carretera una familia repartía bolsas de agua fría y vasos de refresco. Nos comentaron que llevan años haciendo lo mismo en los primeros días de febrero. Un oasis contra el calor y la deshidratación, además del buen ánimo de los pequeños y la sonrisa de los mayores. Un columpio después sobre asfalto, nos internamos en brechas hacia la playa. Huertas de aguacate aún presentes, palmeras, casas particulares y en algún punto asomándose entre los matorrales nos saludó a la distancia el océano Pacífico y sus olas. Casas particulares, pueblos de surfistas, negocios locales y al final: ¡la playa Majahua!

La alegría de haber cumplido comenzó a llenarnos mientras rodábamos por la arena húmeda y firme a la orilla del mar, vídeos, fotos, sonrisas. Pero aún faltaba llegar a Troncones. Salimos de la playa por una calle empinada que dio vuelta frente a una tienda, donde varios ya festejaban con cervezas y al pasar nos ovacionaron. Pero seguimos rodando buscando el restaurante de Doña Nica, destino final de la ruta. Y aunque el track terminó a la salida de Majahua, preguntando seguimos hasta Troncones y el restaurante, con el arco de meta esperando nuestra llegada y nuestros amigos sentados comiendo. Un pescado con ensalada y tostadas nos regreso a la vida. El reto estaba cumplido. Los 90 km de ese día, cerraban los 340 km desde Morelia. Esa noche descansamos cómodamente en habitación climatizada, bañados y comidos como Dios manda. Aún faltaba el regreso a casa que también fue una odisea. Pero nos quedó ese sabor a deber cumplido, logrado por toda la experiencia en cuidarse, conocerse y optimizar todos los recursos. Disfrutando el maravilloso estado de Michoacán desde los profundo, sus pueblos, su gente. Descansamos el cuerpo por unos días, pero el alma y el espíritu llevan aún el huracán de emociones que generó la ruta. Algún día volveremos para disfrutarla al máximo. ¡Orgullosamente CEMAC Toluca!

MEDIA MONTAÑA

RESEÑA No 8

Senderos que unen Corazones

Salida Familiar – Senderos que unen Corazones

Sábado 7 de febrero 2026

Lizbeth Cano

Hoy vivimos una experiencia maravillosa y única. Desde muy temprano nos reunimos para trasladarnos hacia el Valle del Conejo. Un cafecito mientras se reunía el grupo, comenzamos con un breve calentamiento y a internarnos en la montaña. Paso a paso sentí el contacto con la Pachamama en cada paso que daba, el aire sobre mi rostro, el murmullo de los árboles cotando sus historias ancestrales y el calor de cada uno de los rayos del sol que se escapan entre la arboleda.

Nuestras guías Brenda y Verito nos hicieron integramos de tal manera que nos sentimos en familia, nos llenaron de míticas historias encantadoras que explican antecedentes del porque del día de San Valentín y nos cuidaron en el paso a paso por la montaña hasta llegar a la hermosa piedra del corazón donde compartimos no solo un chocolatito sino mensajes llenos de buena vibra seguimos caminando hasta la estatua de cupido y el mirador del Valle del Conejo que sencillamente es espectacular.

También agradezco a Bren por la atinada decisión de invitar a Ara que es una mujer muy preparada, Ara compartió con nosotros sus conocimientos como bióloga y agrónoma, aprendimos mucho y estábamos realmente sorprendidos.

Tengo 63 años y me niego a pensar que no puedo hacer senderismo, así que mientras mis piernas se muevan seguiré ahí donde la madre tierra me llama.

Muy agradecida con todos quienes participaron en tan extraordinaria actividad por su adorable compañía

MEDIA MONTAÑA

RESEÑA No 9

Cerro Catedral en Temoaya 4 ta Salida.

Lugar: Cerro Catedral en Temoaya 4 ta Salida.

Guía general: Aurora

Guía equipo 3: Elodia Fernández

Reta del mismo : Rafael Pastrana

Reseña por Sandra Yecenia Ramirez

Cómo cada domingo desde que iniciamos nuestro cursó de media montaña llegamos puntuales al lugar de reunión a eso de las 07:00 de la madrugada 🙏.

Muy pocos bajaron de sus coches y de la Van ya que hacía un frío gélido típico de la zona de Temoya.

Después de 10 minutos, emprendimos el viaje al lugar donde se quedarían los coches, por un camino de terracería que nos obligaba a ir con mucha cautela ya que estaba muy difícil de transitar (para las personas que manejaron mis respetos). Llegamos a un pequeño restaurante donde muy amablemente nos recibieron las personas del lugar.

Y llegando luego luego a formar un círculo y empezar con el calentamiento de rutina, tres Doritos después iniciamos ruta, con mucho ánimo, mucha disposición y fuerza de voluntad, lo único que preocupa al grupo en general era una sola cosa; "chispas al ratito nos toca examen y se ve que Aurora y Moquecho no nos van a tener piedad" 😬.

Nota importante, en el equipo 3 antes de iniciar la ruta, pedimos con gran respeto a la Montaña permiso para caminar por sus senderos y que fuera una bella experiencia.

Y ahora sí a caminar, y después de algunos kilómetros felizmente nos encontramos disfrutando de la caminata y de los paisajes, del río y de las hermosas cascadas, compartiendo y dando ánimos entre compañeros, honestamente soy la más lenta de mi equipo sin embargo no me raje y cuando por fin llegó a cima la sensación de logro es muy gratificante, ahí reconocemos la grandeza de nuestro cuerpo, gracias Elo y Marbella (niña) son mis angelitos protectores.

Ya en el regreso la mayoría veníamos platicando y con la mayor motivación que puede haber después de hacer una ruta, *llegar al restaurante por las quesadillas, los tacos, los platillos y algunos por su cervecita* 🍲🍷🍔🍺.

Ya estando a unos pasos de nuestros sagrados alimentos, algo terrible 😬, una última subidita que ya sentía el cuerpo que era manda jajaja.

Y ya para finalizar la indicación era clara y firme, *primero el examen y luego los sagrados alimentos* 🧑🏻♀️, así las cosas.

Después de comer comenzamos la graciosa huida, todos despidiéndose con alegría, deseando buen camino y con la promesa de vernos el próximo domingo para concluir nuestro cursó.

Pd. La comida está muy sabrosa 😊, y las personas que nos atendieron super lindas, muchas gracias.

Amigos y compañeros de CEMAC bendiciones y mucha suerte en sus rutas, caminos, senderos y ríos.

Arrieros somos y en el camino andamos. 💕💕💕.

MEDIA MONTAÑA

RESEÑA No 10

Salida Familiar - Senderos que unen Corazones

Lugar: Piedras corazón, Mirador Valle del Conejo, Ocoyoacac.

Fecha: Sábado 7 de febrero 2026

Distancia: 5 Km

Guia: Brenda Colin

Reta: Vero Mota

Mab Marin

"Enseñar a los niños a admirar la montaña es sembrar respeto por la vida".

Después de varios meses ausente se llegó el día, estaba emocionada y a la expectativa de ver cómo me sentiría, ay que no iría solo yo.... 🧑.

Me desperté a las 6:15 del sábado, con el tiempo medido, el cansancio de la semana de trabajo me hizo estragos 😊😞, por un momento pensé en no ir, mi mamá me contestó que lo intentáramos.

Nos fuimos voladas al Valle del Conejo y wow 😲🌟 llegamos, me alegro el corazón ❤️. Nos reunimos para presentarnos y hacer calentamiento, después de repartir nuestros chocolates.....ahora siiii listos para el ascenso!!!

Conocí nuevas caras, me reencontré con algunos compañeros....iniciamos el ascenso entre pláticas y toda la información que nuestra bióloga Ara nos comparte (siempre es un placer y honor escucharla toda esa información que tiene en esa cabecita), esa parte nutre las salidas.

Bren no ilustraba con historias acerca de los Dioses griegos, haciendo alusión a la fecha del 14 de febrero, mostrando las imágenes en las presentaciones.

Cambiando el paisaje entre los oyameles, pinos, ocotales, flores; el clima al inicio se sentía frío poco después el señor sol nos cobijó.....el recorrido fue muy rápido al llegar a la piedra corazón....loncheamos, nos tomamos nuestras fotos e hicimos un intercambio de chocolates en donde compartimos un bonito mensaje.

Ya en el mirador continuamos con toda la plática, mostrándonos insectos y haciendo una cata de un rica miel. Retomando el descenso. El cual se me hizo súper rápido pero que disfruté a cada paso.....me esperaba mi recompensa un rico almuerzo 😊.

Me sentí súper bien estar en la montaña, convivir y compartir con todos los integrantes.

Las salidas familiares van innovando cada vez.....gracias a CEMAC, Vero, Bren y Ara....ya espero con ansias la siguiente salida 😊😘🌟😎.

KAYAK

RESEÑA No 11

Expedición Baja California

Por PATY ARIZMENDI

Expedición a BCS de Puerto San Carlos a Puerto Chale en kayak de mar

Recorrer todo el sistema de canales o lagunario y bahías de la costa oeste entre el océano Pacífico y la Península de Baja California, (canal Santo Domingo, Bahía Magdalena y Bahía Almejas) que se forma por las islas Magdalena, Margarita y Creciente nos llevó cinco años, cuatro expediciones autosuficientes (llevamos alimentos, agua y equipo de campamento en los kayaks), 240 km, mucho esfuerzo de parte de nuestro amigo Memo Aceves, quien ha sido artífice no sólo de estas sino de otros viajes ya sea en kayak, trekking, safaris marinos, pinturas rupestres, cañonismo, media montaña.

La primera fue de López Mateos hasta Puerto San Carlos, recorriendo 80 km en 5 días. La segunda del estero San Jorge a López Mateos remando 70 km. La tercera de Puerto Chale a la boca Flor de Malva y regresando a Puerto Chale con 45 km. Finalmente del 1 al 5 de febrero del 2026 hicimos el último tramo que faltaba y quizá el más largo, (115km) que requirió una prospección en lancha por parte de Memo, Marco Aurelio-nuestro guía- y Luis Canseco-staff- , para visualizar posibles sitios de campamentos y dividir el kilometraje en los 5 días.

Toda una gran logística.

En cada una fueron diferentes amigos pero Charly de Huatulco con Ana, Jorge y yo fuimos a todas.

Después de reunirnos en La Paz y hacer la junta informativa, conocimos nuevas caras como Faridy (de CEMAC Queretaro), Bruno Malanco, Rosalia Esquivel (de Cancún), Miroslava Ramos (de CDMX), Lalo (alumno de Marco, estufa Turismo alternativo), otras muy queridas como Carina Nava, Claudia Vilchis, Javier Santos, Adolfo Vela, Claudio Briones, Charly y Ana de Huatulco y por supuesto JHM y yo, Pato.

Día uno.

El domingo 1 de febrero pasaron por nosotros al hotel a las 5:00 am y nos trasladamos a Puerto San Carlos donde ya nos esperaba el staff con Marco Aurelio, ya tenían listos los kayaks y nos tomó cerca de 3 hrs acomodar los alimentos, equipo de campamento y personal en las embarcaciones. Nos asignaron las embarcaciones: seis kayaks dobles donde haríamos parejas (Lalo y Javier; Claudia y Carina; Memo y Rosalia; Ana y Charly; Luis y Miroslava; Jorge y yo) y cinco sencillos para Vela, Bruno, Claudio, Faridy y Marco. Partimos como a las 12 del día con un clima medio nublado; estaban planeados 18km hasta el punto de campamento en San Buto. Al inicio tuvimos viento a favor en los primeros 14 km pero en los últimos 3 o 4 ya no y nos costó más trabajo remar. Encontramos un sitio con playa, cargamos los pesados kayaks con un nuevo sistema -con cintas- uno a uno hasta dejarlos en lugar seguro para que la marea no se los llevara al subir. Después de montar tiendas y cambiarnos de ropa, Marco dirigió la cocina para hacer la cena, una pasta riquísima. La luna llena iluminó buena parte de la noche.

Día dos.

A las 05:00 am nos despertamos y de inmediato a preparar café y un lunch rápido de sándwich de atún, levantamos campamento y a las 09:00 comenzamos a remar, ese día sería estaban programados 14 km pero decidimos avanzar más para que el tercer día no tuviéramos que remar más de 30 km, así que pasamos el lugar donde acamparíamos y continuamos remando. Nos tocó sol y un gran espectáculo de aves en parvadas gigantes de miles de individuos, pelícanos, tijeretas, cormoranes, fragatas... luego se dieron un festín cuando encontraron un banco de peces, fue maravilloso, escuchar el aleteo ensordecedor y verlos en picada hacia el agua. Teníamos varias referencias sobre la enorme playa de 30 km como una gran duna, un barco varado, duna con vegetación, un conchero grande. Parecía que íbamos muy bien en tiempo sin embargo el kayak de Memo y Rosalia se averió del timón y se fue quedando atrás al no poder direccionarlo, intentaron remolcarlo Lalo y Javier que iban en uno doble pero no pudieron, luego Marco lo hizo por unos minutos pero Jorge lo convenció de que nos lo dejara a nosotros y se fuera a alcanzar al resto de compañeros y escogiera un sitio para acampar. Para entonces la marea y el viento estaban golpeándonos de lado y fue muy difícil remolcarlos, yo iba bufando, mis hombros me dolían, teníamos que remar pura izquierda pues nos jalaba hacia la costa. No sé cuánto tiempo pasó pero se me hizo eterno. Al fin alcanzamos al resto y fue Justo cerca del barco varado donde acampamos. Había cierto oleaje por lo que Marcó dirigió el desembarque uno por uno. Todos estábamos cansados, fueron 26 km. Tuvimos la fortuna de ver ese día una gran tortuga, coyotes en la playa, delfines y la convivencia en la cena fue muy grata.

Día tres.

Con la marea subiendo, nuevamente nos levantamos a las 05:00am y comenzó la rutina del café y el lunch para acelerar los tiempos, todos estuvimos de acuerdo en que comenzar a remar lo más temprano posible nos ayudaba mucho a avanzar más pues el viento era menor y la marea nos favorecía. Para salir fuimos nuevamente uno por uno con ayuda de todos pues seguía el oleaje que podía volcarnos.

Se suponía que ese era el día de mayor kilometraje pero el anterior ya le habíamos avanzado, así que no íbamos tan apurados, avanzamos bien pero al dar la vuelta en una especie de península el avance fue más lento, en el trayecto nos sorprendió un lobo marino que gruñía como reclamando su territorio, se sumergía y volvía a salir del agua, también vimos delfines. Después de unos 18 km Marco decidió que deberíamos acampar cerca del canal que une bahía Magdalena y bahía Almejas y que es paso de ballenas de una a otra, navegamos unos metros que luego retrocedimos buscando el mejor sitio para el campamento. Y si, el avistamiento de ballenas duró toda la tarde, yo estaba

embelesada viéndolas, algunos se fueron a caminar por la playa, luego de la cena descansamos muy bien.

Día cuatro.

Café, burritos, levantar campamento y a seguirle. Ya se sentían cansados los músculos de los brazos, bordeamos la costa y Marco nos llevó a una granja ostionera pero para nuestra desgracia no había nadie, nos quedamos con las ganas de comer ostiones, de todos modos bajamos a estirar las piernas y botaneamos cacahuates y manzanas. Continuamos nuestro cruce de una especie de bahía y fue muy rápido pues el viento y marea nos favorecieron, llegamos relativamente temprano al siguiente punto de campamento después de unos 18 km pero como en esta zona los bajos (muy poca profundidad en un área muy ancha) son muy grandes, para establecer campamento tuvimos que caminar casi 400 metros hacia la playa donde no se hundieran los pies, la cargada de kayaks fue de hora y media, yo me impuse la tarea de llenar galones de agua de mar para tener en el campamento para lavarse manos y los trastes ya que cuando bajara la marea tendríamos que caminar mucho más. Lleve como 10 galones y las manos y dedos me dolían después de eso. Luego de casi 3 hrs logramos poner tiendas de campaña y comenzar a cocinar, estábamos agotados, aún así, Lalo hizo una fogata y todavía Claudio decidió hacer hotcakes además de pasta al pesto. Varios se fueron a dormir temprano y otros nos quedamos en la fogata disfrutando las estrellas, la cena y la compañía. Durante la noche la marea subió y casi llegó al campamento. Ese día también fue largo, remamos entre 24 y 25 km.

Día cinco.

Cómo fue costumbre en esta expedición, nos despertamos a las 05:00 am y después de recoger todo vimos que el agua estaba muy lejos pues la marea bajó, decidimos acercar al agua los kayaks aún sin carga, para cuando tuvimos las cosas listas la marea estaba subiendo rápidamente y casi se lleva las embarcaciones, eso nos ayudó a salir inmediatamente remando. Era el último día, faltaban 15 km para Puerto Chale, dimos un jalón de 9 km y la playa se convirtió en manglares, paramos dos veces para compactar y al fin llegamos al canal que llega al puerto, había tránsito de lanchas que van a ver ballenas. Llegamos a Puerto Chale como a las 12 del día, el staff con Frank ya estaba allí y nos ayudaron a vaciar los kayaks. Nosotros nos fuimos en una lancha a ver ballenas casi en la bocana de la bahía. Punto final de la expedición con este conmovedor espectáculo.

Regresamos a comer y luego partimos rumbo a La Paz donde nos esperaban con una rica cena en el Ocean Café.

Gracias a la vida por permitirnos conocer lugares, gente, disfrutar la naturaleza, vivir momentos inolvidables con amigos entrañables. Gracias a Memo, a Marco y a Luis que se dedica a recorrer y a inventar recorridos para llevarnos.

Patricia Arizmendi Nolasco

Orgullosamente CEMAC Toluca

MEDIA MONTAÑA

RESEÑA No 12

Ruta: Llano del Rayo – Cerro Catedral, Temoaya (4.^a sección)

Curso: Media Montaña

Fecha: 8 de febrero de 2026

Ruta: Llano del Rayo – Cerro Catedral, Temoaya (4.^a sección)

Distancia: 16.48 km

Desnivel: 777 m

Autor: Maggie Ruiz

Guía del grupo 2: Jonathan Sánchez Morquecho

Reta: Sonia Mendoza

Las salidas de los domingos ya son oficialmente una de mis actividades favoritas, y no solo por la montaña, sino por los ya tradicionales sándwiches aplastados, la compañía y los retos sorpresa que siempre aparecen (aunque nadie los haya pedido).

Nos reunimos puntuales a las 7:00 a.m., o sea, milagrosamente a tiempo, y como es costumbre, Jonathan pasó lista.

Iniciamos la ruta con un camino algo complicado, ya que desde el punto de reunión todavía faltaba un buen tramo por recorrer. Nada que una buena técnica de manejo no pudiera resolver, aunque agradecemos bastante que Jonathan nos estuviera guiando para subir ese tremendo camino.

Al llegar al punto de ascenso intentamos calentar, pero hacía tanto frío que, personalmente, siento que solo gasté energía sin calentar absolutamente nada.

Comenzamos el ascenso repasando prácticas anteriores, analizando el terreno y tratando de usar correctamente los bastones. Íbamos un poco nerviosos, ya que al final nos esperaba el examen teórico y Jonathan no soltó ni un solo spoiler.

El camino fue ligero al principio y con vistas muy bonitas; conforme íbamos avanzando, el desnivel aumentaba y la inclinación se volvía un poco pesada, hasta que apareció el enemigo inesperado: un radio en automático. Durante medio camino nadie sabía de dónde salía el sonido, Morquecho ya estaba a punto de explotar de la ansiedad y, tras una intensa investigación, se descubrió al culpable: Gibran, quien no sabía que llevaba un radio y lo tenía perfectamente guardado en su mochila, transmitiendo sin saberlo.

Después de aplicar la correspondiente ley del hielo a Gibran y burlarnos de él (porque después se le perdieron sus guantes y ni siquiera pudo reconocer cuáles eran los suyos), seguimos avanzando mientras Juan hacía preguntas para “repasar” (y de paso ponernos nerviosos). Así llegamos a la cumbre, donde oficialmente quedó inaugurada la sagrada hora de los sándwiches aplastados. Hubo fotos, risas y cero intenciones de compartir comida.

El descenso fue más relajado... hasta que Jonathan decidió “mejorar técnicas”, lo cual, en realidad, significa hacernos sufrir tantito más. Durante el trayecto, Juan se lesionó, pero gracias a la buena capacitación y a la insistencia de portar siempre el botiquín completo (milagro), pudo tomar una pastilla. Aun así, bajamos

el ritmo y el ambiente se volvió extrañamente silencioso, porque Juan no hablaba... y eso sí es preocupante, porque Juan habla mucho.

Al llegar al punto de inicio hicimos estiramientos y pasamos al temido examen. No nos dejaron comer antes ni hacerlo en grupo, así que solo nos quedó responder con fe, esperanza y uno que otro recuerdo borroso.

Finalmente llegó la comida, deliciosa y puntual, gracias a que Aurora la había planeado desde días antes (una verdadera heroína). Además de la experiencia, durante la salida aplicamos técnicas básicas de ascenso y descenso, el uso adecuado de los bastones, técnicas de respiración, la importancia de la hidratación, las paradas técnicas muy necesarias, el manejo del ritmo del grupo y el uso del botiquín como parte esencial de la seguridad en montaña. Sin duda, este curso nos deja anécdotas, risas y la certeza de que sobrevivimos otro domingo más

MTB(BICI DE MONTAÑA)

RESEÑA No 13 Ruta: Arcos del sitio

Guía: *vik*

Por: Enrique Mora

Iniciamos nuestra salida cuando todavía era de noche. A las 5:00 AM ya estábamos listos y antes de las 6:00 AM ya estábamos en el punto de encuentro. Ahí estaban Vik y JJ, puntualísimos, preparando la van que nos llevaría a Tepotzotlán. Desde ahí se sentía que sería una rodada especial.

Llegamos antes de lo planeado y arrancamos. Los primeros 5 km fueron tranquilos, rodando en ciudad, todo bajo control. Pero después... empezó "lo bueno". Una subida con un desnivel positivo durísimo, pero lo más complicado no era la inclinación, sino el terreno: pura piedra. Cada pedalazo era una negociación con la bicicleta.

Conforme avanzábamos, Pablo y yo nos fuimos quedando atrás. El buen Marcelo acompañándonos y haciendo el camino más ligero. Las piedras empezaron a sacar también los primeros "roces" entre papá e hijo (tengo que admitir que a veces olvido que Pablo tiene solo 9 años). Con toda la experiencia del mundo, Chelo salió al rescate, me miró y prácticamente me dijo: "Déjalo conmigo y tú avanza". Sabia decisión.

Para mí la rodada empezó a volverse una batalla personal. Llevo meses usando E-Bike y esta vez me jugó en contra... me tocó ir arrastrando mi cruz: una bicicleta más pesada en un terreno que no perdonaba. Después de 5 km eternos de subida llegamos a lo más alto. Yo pensé: "Ahora sí, viene lo mejor: la bajada". Nadie me avisó que la bajada estaba igual o peor. Súper inclinada, tierra suelta, surcos y más piedras. Resultado: parte de la bajada también la hice caminando (casi 4 km según mis registros... sí, los conté todos 😅).

Hubo espectáculo incluido: Alex se llevó el premio a las caídas del día y Arny nos sacó el susto cuando su pie quedó atorado entre pedal y piedra. ¿Cómo pasó? Misterio sin resolver. Pero entre Pablo, Gera y yo logramos liberarlo y, por fortuna, no pasó a mayores.

Tanto caminar y tanto desnivel empezaron a cobrar factura: los calambres. Y ahí apareció el verdadero equipo. Alex con su farmacia portátil, Joel con los electrolitos... y Vik con los masajes, como fisioterapeuta de élite en plena montaña.

Cuando parecía que ya habíamos bajado todo, los calambres se volvieron más frecuentes y las subidas seguían apareciendo como si se reprodujeran solas. Y aquí quiero hacer una pausa especial: Vik. La fuerza que tuvo para subir, dejar su bici, regresar por la mía y ayudarme a avanzar no la voy a olvidar. Literalmente, sin su ayuda no lo hubiera logrado. Amigo, gracias de verdad.

En el km 23 nos dijeron que ya casi llegábamos, que después de una loma se verían unos arcos de piedra. Subí esa loma con el alma en los pedales... y lo que vi fue otra loma. Volteé a ver a Alan, que en todo momento estuvo apoyando, y le pregunté con cara de súplica:

—¿En verdad tenemos que subir eso?

Me miró tranquilo y me dijo:

—Sí amigo, ponte metas cortas y lo vas a lograr.

Ese consejo fue oro. Metas cortas. Respirar. Avanzar.

Subimos esa... y apareció otra. Ahí mi mente empezó a rendirse. Llegué a pensar que no lo iba a lograr.



Guías oficiales

No	Nombre
1	Rogelio Rascon Mendoza (+)
2	Jorge Hermosillo Miranda (A)
3	María del Carmen Peña Monroy (+)
4	Adalberto Ponce Rodríguez (+)
5	José Ángel Luna Ruíz (I)
6	Mario Estrada Vazquez (I)
7	Manuel Rodea Alfaro (ABT)
8	Juan Carlos Alcántara Molina (I)
9	Víktor Hugo Díaz Romero (A)
10	Miguel Escamilla Bulnes (I)
11	Frank Sandoval Suarez (I)
12	Benjamín Aceves Cazares (I)
13	Roberto Águilar Ordoñez (A)
14	Mauricio Martín Osorio Albarrán (A)
15	Daniel Fontana Marín (ABT)
16	Víctor Humberto Martínez Frías (I)
17	Alejandro Carretero Moreno (A)
18	Hugo Alberto García Leal (A)
19	Fernando Villicaña Eugenio (A)
20	Jesús Ignacio Flores Cardoso (A)
21	Ricardo Vigil Contreras (A)
22	Isaac Rivas Pérez (A)
23	Josué Pino Miranda (A)
24	Iván García Orozco (A)
25	Eloy Martinez Martínez (A)
26	Patricia Arizmendi Nolasco (A)
27	Miguel Pulido Gomez (A)
28	Juan Sebastian Aceves Pérez (A)
29	Emilio García Noriega (+)
30	Alan Pulido Benítez (A)
31	Adolfo Vela Cuevas (A)

No	Nombre
32	Miguel Varela Cota (A)
33	Ramón Salinas Ayala (A)
34	Octavio César Domínguez (A)
35	Carina Ivonne Nava Sierra (A)
36	Humberto Graniel Tellez (A)
37	Julia Norma García Acuautla (A)
38	Carlos Alberto García Arellano (+)
39	Gabriel Manjarrez Fajardo (A)
40	Fernando López Loredó (A)
41	Arturo Mauro Gómez Meléndez (A)
42	Jonatan Gonzaga Mendoza (A)
43	Laura Angélica Rufino Montoya (ABT)
44	Miriam Larisa Hernández Raya (A)
45	Armando González Reyna (A)
46	Brenda Colín Martínez (A)
47	Irma Esthela García Morales (A)
48	Selene Contreras Cordoba (A)
49	Marisol Domínguez Garduño (A)
50	Rafael Alberto Ruíz Pastrana Perete (A)
51	Manuel Larios Santa Ana (A)
52	Madianne de Lourdes Molina López (A)
53	Marco Antonio Torres Bribiesca (A)
54	German Gómez Castro (A)
55	German Israel Arroyo Cabrera (A)
56	Jonás Heriberto Mejía Robles (A)
57	Carlos Alberto García Morales (A)
58	José Alberto Sandoval Silva (A)
59	Arturo López Jaguey (A)
60	Gabriela Garay Serrano
61	Luis Manuel Villegas García
62	Genoveba Yanina Mejía Pliego



Aspirante a Guías

No	Nombre
1	Daniel Robles Mendoza (ABT)
2	Adriana Garay Serrano (A)
3	Yara Borbon MARTÍNEZ (I)
4	Nadia Ysvette Tejas Sagahon (A)
5	Jorge Martín Pavón Rivera (I)
6	Xochitl Ramírez Tovar (A)
7	Anastacio Osornio Polo (A)
8	Claudia Vilchis Gómez (A)
9	Salomón Estrada Estrada (ABT)
10	Verónica Bernal Ramos (A)
11	Arturo Martínez Huerta (A)
12	Luis Ignacio Gutiérrez Pérez (ABT)
13	David Pérez Castillo (A)
14	María Cecilia Godinez Gómez (A)

No	Nombre
15	Susana Ramírez Obispo (A)
16	Evelyn Susana Chávez Rosales (I)
17	Sandra Cano Juarez (A)
18	Israel Bobadilla Castañeda (A)
19	Marcela Aguirre Martínez (I)
20	Nadxiely Vazquez Sánchez (I)
21	José Gerardo Malanco Arias (I)
22	Nadia Patricia Hermosillo Miranda (A)
23	Paloma López Castañeda (A)
24	Miguel Enrique (I)
25	Paulo Cesar Mendoza Villanueva (A)
26	Tocani Martínez Munguía (A)
27	Ricardo López Santoyo (A)
28	Elodia Fernández Jerónimo
29	Hugo Nuñez Garduño

ABT: autobaja temporal

I: Inactivo

A: activo

+: Finado



RETAGUARDIA

No	Nombre
1	Oswaldo Andrés Colín Melendez (I)
2	Edgar Alejandro Álvarez Tello (A)
3	Enrique Viguera Santiago (A)
4	Alan Arturo Enriquez Rosales (A)
5	Clemente Alejandro Cabrera Salinas (A)
6	Fátima Fernandez Bernal (A)
7	Gabriel Medina Peralta (A)
8	Javier Delgado Palma (A)
9	Jorge Adrian Bravo Reynoso (A)
10	José Enrique Buenfil Aguilar (A)
11	Roberto Zotico López Carrillo (A)
12	Sergio Macedo Gonzalez (A)
13	Stefhanny Posadas Márquez (A)
14	Oswaldo Andrés Colín Melendez (I)
15	Beatriz Sánchez Mendoza (A)
17	Cesar Humberto Botello Ortiz (A)
19	Francisco Marquéz Vazquez

No	Nombre
20	Maria Aurora Colina Barroeta
21	Ma. del Carmen Hernández Jaimes
22	Claudia Azucena Orozco Ruvalcava
23	Violeta Martínez Gonzalex
24	Christian Oliver Ayala Pliego
25	Corina Gabriela Olvera Nestor
26	Shen Sinhue Castañeda Rendón

GUÍAS DE EXCELENCIA

No	Nombre
1	Hugo Alberto García Leal
2	Ivan García Orozco
3	Humberto Graniel Tellez
4	Brenda Colín Martínez
5	Irma Esthela García Morales
6	Patricia Arizmendi Nolasco
7	Isaac Rivas Pérez

Exploración
Identidad
Liderazgo
GPS
Orientación
Primer respondiente

¿QUIÉNES SOMOS?

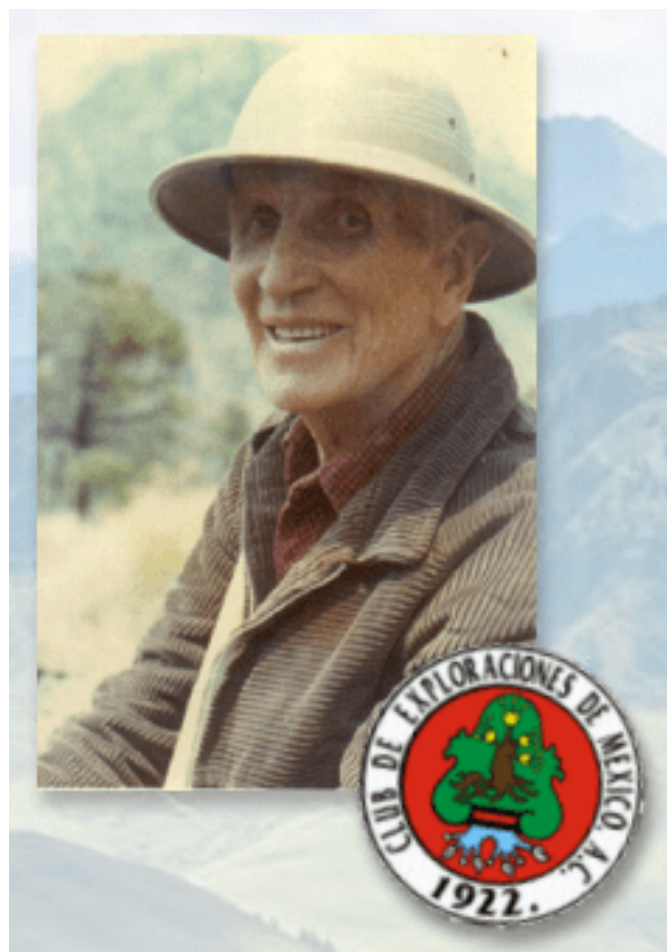
El Club de Exploraciones de México fue fundado en el año de 1922 por un grupo de personas impulsadas por el Sr. Otis McAllister para practicar caminatas al aire libre, conocer mejor la naturaleza y su propio país, descubrir y conservar las bellezas naturales del mundo y trabajar por una mayor armonía entre los hombres y el resto de los integrantes del planeta, sean animados o inanimados.

La primera excursión del Club se llevó a cabo el 26 de marzo del 1922, fungiendo con guía el Sr. Otis McAllister y asistieron: Alberto Leñero, Enrique Pérez, Salvador Morales, Roberto Martínez, F. Durón y Daniel Sosa.

En Enero de 1941 inició la idea de la primera de las Listas de Cumbres de Otis McAllister, en ese mismo año se publicó por primera vez esta lista de únicamente 25 cumbre en la revista La Montaña.

En 1951 surgió la necesidad de que la institución funcionara ya en forma de Asociación Civil para efectos legales y de consolidación de sus objetivos, registrándose ante el Notario Público como Club de Exploraciones de México A.C.

CEMAC



Otis McAllister

CEMAC TOLUCA

El Club inicia sus actividades en el año de 1950, éstas eran reconocidas por el CEMAC Central como una sección más, los representantes eran Don Leonardo Aceves y Don Manuel Villa Verde (finados), en ese entonces las actividades deportivas que se practicaban eran principalmente Media Montaña, Alta Montaña y Escalada en Roca.

En el año de 1931 grupo de deportistas se integra para desarrollar y darle más formalidad a lo que hoy conocemos como CEMAC Toluca, ellos son: Leonardo Aceves, Ma. Del Carmen Peña, Rogelio Rascón, Jorge Hermosillo, Manuel Rodea, Juan Carlos Alcántara, entre otros.

Todos ellos tenían la idea de formar un grupo que de manera organizada realizara actividades deportivas al aire libre, y de alguna manera coincidieron para lograrlo.

Pero fue hasta mayo de 1998 cuando el Club de Exploraciones de México sección Toluca quedó registrado como Sociedad Civil ante Notario Público.





REGLAMENTO DE ACTIVIDADES CEMAC TOLUCA

1

Planificar previamente la actividad con el guía y contingente: obtener información viable, prepará la actividad en función de las condiciones, como meteorología: temperatura, lluvia, nieve, tormenta, aire y de las condiciones físicas y técnicas del grupo.

2

Investigar en internet y con amigos información sobre la ruta, la actividad o la zona para saber que tan segura es y conocer cuáles son las mejoras opciones y así evitar INCIDENTES.

3

Informar sobre el itinerario de la actividad incluyendo el nombre (actividad, lugar y fecha), dar aviso a los grupos oficiales de CEMAC Toluca (actividad y guías) e informar a una persona capacitada y de confianza para que este alerta.

4

Evita realizar la actividad sólo: transita por lugares que conozcas y dimensiona la actividad según tus capacidades, con un mínimo de tres personas, nunca dejes solo a un integrante y mucho menos si esta herido o fatigado.

5

Llevar todo el equipo adecuado según la actividad a realizar: equipo técnico, lámpara frontal, kit de supervivencia, botiquín, silbato, brújula, navaja, comida, agua, lentes de protección. Ajustado y revisado. Has tu check -liste.

6

Mantente comunicado: Llevar radio y teléfono móvil con baterías cargadas y si es posible equipos de orientación. Silbato, brújula, GPS, altímetro, barómetro y mapas.

7

No te confíes ni disminuyas tu atención por fácil que te parezca la actividad.



8

ACATAR instrucciones del guía: indicaciones horarios, no salirse del camino, no tomar fotografías en lugares expuestos o cuando se les indique, no hacer excesivo ruido al momento de ir a dormir, pues se molesta a otros deportistas.

9

Adecuar la actividad a nuestras condiciones físicas y técnicas: ser modestos y saber renunciar. La montaña nos espera.

10

Investigar instancias de apoyo: ante cualquier incidencia avisar a CEMAC, protección civil, Cruz Roja o a cualquier otro teléfono de emergencia. Cada minuto es importante.

11

Respetar el medio ambiente que recorremos, buscando no cambiarlo o afectándolo y por ningún motivo dejar basura.

12

Saludar a otros deportistas o lugareños que encontremos en el recorrido, no sabes si en algún momento ellos son las personas que pueden ayudarnos a resolver algún problema que se nos presenta.

13

Respetar las indicaciones que autoridades locales nos indiquen con la ruta que pretendemos recorrer.

14

La actividad termina cuando todo el grupo regresa completo, sano y salvo al lugar en donde se inició el recorrido, para el caso de Alta Montaña hacer cumbre es solo la mitad del recorrido.

15

Es importante compartir con la comunidad CEMAC el resultado del recorrido (bueno o malo) los lugares y la seguridad social cambian con el tiempo, de esa manera aprendemos de todos.



Club de exploraciones de México A.C

Protocolo de seguridad 2025

Preparación para la seguridad



Prevención

- Es obligatorio portar radios de dos vías configurados en la frecuencia **2:24** y, en caso de emergencia, en la frecuencia **2:26**. Al menos el guía, los apoyos y la retaguardia deben llevarlos.
- Conocer y aplicar el código de colores para radio: **Amarillo:** Atención; **Naranja:** Problema (accidente); **Rojo:** Emergencia; **Azul:** Sin novedad
- Todos los integrantes deben portar silbato.
- Notificar la salida al Secretario de Excursiones, al Coordinador de Emergencias o a la Presidencia del CEMAC.
- Informar en el grupo de WhatsApp en los siguientes momentos: En el punto de salida, Al inicio de la excursión; Al finalizar la excursión; Al llegar nuevamente al punto de partida.
- Crear un Grupo de Reacción con al menos cinco contactos de emergencia.
- Mantener actualizada la base de datos de socios activos que participan en la excursión.
- No publicar ni compartir los canales de frecuencia por ningún medio.



Pasos de reacción para evacuación rápida

- Mantente atento ante situaciones inesperadas.
- No compartas tu itinerario ni las rutas planeadas con personas desconocidas.
- Evita revelar el costo de tu equipo o indumentaria.
- Si algún integrante del grupo muestra señales de alerta, pon especial atención.
- Verifica si estás siendo observado.
- Si ves a una persona o vehículo por segunda vez, considera tomar medidas de emergencia.
- En caso de que se anuncie **código rojo**, el grupo debe dispersarse.
- Desconfía de grupos sospechosos y evítalos; dirígete a lugares concurridos.
- Guarda tus pertenencias dentro del vehículo, fuera de la vista.
- En situaciones de **código rojo o emergencia**, dispersarse y cambiar al **canal 2:26 sin anunciarlo**, para mantener la comunicación y acordar un punto de reunión en una zona segura.



En el momento de emergencia

- **Mantén la calma** y sigue las instrucciones del agresor, evitando movimientos bruscos.
- **No resistas** ni enfrentes físicamente al asaltante.
- **Prioriza tu seguridad y tu vida** en todo momento.
- Evita discutir o confrontar; **escucha con atención sus demandas**.
- No intentes detenerlo, desarmarlo ni tomar acciones que **impliquen riesgos innecesarios**.
- Observa y memoriza **características físicas y vestimenta** del agresor para poder reportarlo.
- Una vez fuera de peligro, **denuncia el incidente** ante las autoridades correspondientes.



Durante las salidas

- Portar radios sintonizados en la frecuencia 2:24.
- Informar el número de autos, ocupantes y hora de salida.
- Conocer las claves de colores para radio: **Amarillo:** Atención; **Naranja:** Problema; **Rojo:** Emergencia; **Azul:** Sin problema
- Llevar silbato y conocer sus claves: **1 silbido:** Atención; **2 silbidos:** Problema; **3 silbidos:** Emergencia
- Portar un botiquín de primeros auxilios.
- Evitar rutas y lugares considerados de riesgo.
- Evitar zonas conurbadas y verificar previamente si la zona es segura.
- Estar alerta ante la presencia de personas extrañas.
- Mantenerse atento a situaciones inesperadas.
- No compartir información sobre tu itinerario ni sobre el costo de tu equipo.
- Evitar portar joyería, relojes o dispositivos electrónicos ostentosos.
- Conocer y aplicar los pasos de evacuación rápida.
- Utilizar el factor sorpresa en caso de que se requiera una retirada inmediata.



Club de exploraciones de México A.C

Protocolo de seguridad 2024

Objetivo: Fomentar una cultura de prevención de riesgos y establecer los protocolos y procedimientos necesarios para atender cualquier eventualidad que pueda comprometer la seguridad de los socios del Club.



Fortalecimiento de la cultura de prevención:

Consiste en implementar medidas orientadas a evitar la materialización de riesgos o, en su caso, reducir la probabilidad de que estos ocurran. El punto de partida es la promoción de una cultura preventiva que fomente la conciencia colectiva de que todos somos responsables y participamos activamente en la solución de los problemas relacionados con la seguridad.

Medidas



- Mantenerse informado y participar en actividades de prevención de incidentes.
- Conocer y respetar las normas de seguridad establecidas.
- Comprender la importancia de cuidarnos a nosotros mismos y a los demás.
- Denunciar cualquier acto que afecte tu integridad o los bienes bajo tu responsabilidad.
- Ser precavido en el manejo de la información, tanto documental como digital.
- Proponer mejoras a las medidas de prevención existentes.
- Evitar confiar plenamente en la policía municipal; actuar con criterio y precaución.
- Realizar simulacros tanto en los cursos como durante las salidas.
- Publicar este protocolo cada dos meses para mantenerlo presente y actualizado.

Números telefónicos de emergencias



Números CEMAC



Cordinación de emergencias

Jorge Hermosillo 7223614015

Presidente 2025

Arturo Gómez. 7223945585

Secretaria de excursiones:

Brenda Colín 7223497914

- Emergencias: 911/ 060 y 066
- Base relámpagos 722 273 4205 Edo Mex/
- Cóndores CDMX 5552425100
- Protección Civil del Estado de México: 2142692 y 2150115
- Cruz Roja: 065 Y (722) 2173333 / 2172540 / 2120565
- Bomberos: Paseo Fidel Velázquez y 28 de Octubre Barrio de San Sebastián 722 2178323 / 722 2178858
- PONIENTE Paseo Tollocan y Paseo Lic. Adolfo López, Nva. Oxtotitlán 722 2785183 / 2781922
- Av. Manuel Manuel J. Clouthier 163, Col. Izcalli 722 42161609 y 2160779
- Secretaría de Seguridad Pública del Estado de México: (722) 2161821
- Servicios de Urgencias del ISEM (Ambulancias) Tels: 2720122 / 2720125/ 722 2720004
- Policía Federal de Caminos sección Toluca Tels: 722 2701313 / 722 2700999
- Policía Judicial tels: 2149351



BENEFICIOS DE SER MIEMBRO CEMAC

- Formar parte de una de las comunidades de mayor prestigio en la organización de excursiones en el país.
- Recibir una credencial que te acredite como miembro del CEMAC.
- Recibir el boletín semanal en el chat oficial del club, donde se reseñan las actividades realizadas por los socios y se muestran las actividades programadas.
- Publicar tus reseñas de las actividades que realices como miembro del club.
- Participar en los cursos que se organizan a lo largo del año en las diferentes disciplinas, de acuerdo con la disponibilidad y cubriendo el costo correspondiente.
- Participar en las excursiones que organizan los miembros del CEMAC Toluca cada semana, de acuerdo con tu nivel técnico y físico.
- Participar en el grupo de WhatsApp de CEMAC Toluca Oficial.
- Integrarte a los foros de WhatsApp de tus disciplinas favoritas*.
- Asistir los días martes a realizar prácticas de escalada en el muro.
- Compartir vivencias con nuestros guías experimentados en diversas disciplinas.
- Participar en los eventos, proyectos y expediciones nacionales e internacionales que se organicen, de acuerdo con tu nivel y experiencia.

- Participar en los aniversarios de las secciones del CEMAC** en todo el país.
- Participar en algunas de las actividades organizadas por otras secciones del CEMAC en el país, algunas de ellas de carácter internacional.
- Organizar eventos en la casa club relacionados con tu actividad, previa autorización.
- Contribuir a la construcción de la segunda etapa de nuestra casa club.
- Participar en el grupo de WhatsApp de Compra-Venta, donde puedes publicar o recibir información sobre actividades comerciales.
- Acceder a actividades comerciales y profesionales de los socios, quienes suelen ofrecer trato preferencial y amistoso (médicos, abogados, psicólogos, comerciantes, etc.)***.
- Obtener descuentos en diversas tiendas de deportes y accesorios, tanto en Toluca como en la Ciudad de México.



TIENDAS DE DESCUENTO



- Tienda MEKAoutdoor en Toluca.
<https://www.mekaoutdoor.com/quienes-somos/>



- Tienda Friends México en Toluca.
<https://www.facebook.com/FriendsMexicoPerformance/>



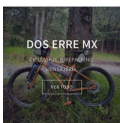
- Vertimania, Ciudad de México y Guadalajara <https://www.vertimania.com>



- Tienda Rubens en Ciudad de México.
<https://deportesrubensdeportesweb.miadn.mx/>



- Tienda Glazier Galerías Metepec, Toluca y Plazas outlets



EQUIPO UNICO.

- <https://www.doserremx.com>



- Deporte Hábitat Guadalajara_
[Deporte Habitat](#)



- Tienda Mexico en Guadalajara.
[MEXICA](#)



GRUPOS DE WHATSAPP



OFICIALES

1. Cemac Toluca Oficial
2. Descenso de río
3. Espeleismo
4. Bicicleta de ruta
5. Bicicleta de montaña
6. Media montaña
7. Alta montaña
8. Escalada en roca
9. Cañonismo
10. Orientación
11. Salidas infantiles
12. Carrera de montaña
13. Muro de escalada
14. Cemac Nacional
15. Salidas familiares
16. Activaciones matinales

NO OFICIALES

1. Sociales
2. Compra-Venta

NOTA: Si deseas ser agregado a un chat y tienes pagada tu anualidad, comunícate con el tesorero.

SECCIONES



CEMAC CENTRAL



SECCIÓN JALISCO



SECCIÓN BANDERILLA



SECCIÓN HUATULCO



SECCIÓN OAXACA



SECCIÓN VERACRUZ
BOCA DEL RÍO



SECCIÓN QUERÉTARO



SECCIÓN SANTIAGO
MIAHUATLAN



SECCIÓN TEHUACAN



SECCIÓN PUEBLA



SECCIÓN TOLUCA



SECCIÓN XALAPA

Mesa Directiva 2026

CEMAC seccion Toluca



**IRMA ESTHELA
GARCÍA MORALES**

Presidenta

Carrera, Alta Montaña, MTB, Kayak,
Cañonismo, Bici de Ruta, Escalada,
Orientación y Timonel para Balsa



**JONHATAN SÁNCHEZ
MORQUECHO**

Vicepresidente

Carrera, MM, Kayak y Timonel de Balsa



**BRENDA COLÍN
MARTÍNEZ / PATRICIA
ARIZMENDI**

Secretario de excursiones

Alta Montaña, MM, carrera, MTB,
Escalada, Espeleo, Balsa, Salidas
Familiares, Orientación y 1er respondiente
Actividades Interdisciplinarias y
Expedición



**ROBERTO ZOTICO
LÓPEZ CARRILLO**

Secretario del exterior

MTB, MM y Carrera



**NADIA YSVETTE TEJA
SAGAÓN / ELODIA
FERNÁNDEZ JERÓNIMO**

Tesorería

Carrera, MM, Alta Montaña y 1er
Respondiente
Media montaña y Turismo



**PALOMA LÓPEZ
CASTAÑEDA**

Secretario general

Carrera, Alta Montaña y MTB



**RAFAEL ALBERTO RUIZ
PASTRANA PERETE Y
MARBELLA HURTADO
ARGÜELLES**

Eventos Sociales

MTB, MM, Cañonismo, Orientación

Carrera y Kayak



**VIKTOR HUGO DÍAZ ROMERO /
HUGO NÚÑEZ GARDUÑO /
CORINA GABRIELA OLVERA /
VEROMOTA GARCÉS**

Medios de comunicación

Espeleología, Kayak, Orientación y MTB

Escalada, Alta Montaña, MM, Cañonismo,
Espeleología, Carrera, MTB
Alta Montaña, MM, Espeleología, Escalada,
Carrera y MTB

MTB, MM, Alta Montaña, Orientación, 1er
Respondiente y Salidas Familiares.



**JORGE HERMOSILLO
MIRANDA**

Vocal A

(Asesor general)

Actividades Interdisciplinarias y
Expedición



**MIGUEL FERMÍN PULIDO
GÓMEZ**

Vocal B

(Apoyo a sociales)

MTB, Kayak, Balsa, Alta Montaña y MM



**MARÍA LORENA BENÍTEZ
ZAMUDIO**

Vocal C

(Apoyo a Secretaría General)
Carrera y MM



**HUMBERTO GRANIEL
TÉLLEZ**

Vocal D

(Apoyo a Secretario del Exterior)
Escalada, Carrera, MTB, Alta Montaña
MM y Orientación



JUAN ZARZA

Vocal E

(Apoyo General)

Escalada en Roca y Grieta, MM, MTB y
Espeleología.



**MARCELLO ESPEJEL
SANCHEZ**

Vocal F

(Apoyo General)



PATRONATO



Presidente
Jorge Hermosillo Miranda



Vocal
Víktor Hugo Díaz Romero



Vocal
Alejandro Carretero Moreno



Vocal
Alejandra Amancio Bermejo



Vocal
Nadia Teja Sagaon



Vocal
Patricia Arizmendi Nolasco

Redes sociales



Edición: Esthela García Morales