

Invitan a campamento a la Sierra de La Laguna para practicar montañismo



La Paz, Baja California Sur (BCS). Con el objetivo puesto en el **ascenso a las montañas más altas de México**, se ha iniciado la promoción del **montañismo en BCS** como una manera de demostrar que quien vive a nivel del mar, también es capaz de ascender con su propio esfuerzo físico a más de 5 mil metros de altura, como es el caso del **Itzaccihuatl**, informó **Saúl Aguilar Morales**, instructor de esta disciplina deportiva.

A través de un comunicado de prensa del **Instituto Sudcaliforniano del Deporte (Insude)**, Aguilar Morales comentó que muchas personas en **BCS**, gustan de subir a la **Sierra de La Laguna**, que se ubica a poco más de 2 mil metros de altura,

pero ahora el reto es ir más allá y con un plan adecuado entrenamiento, subir las montañas que se encuentran a más de 4 mil metros como son el **Ajusco, La Malinche, Nevado de Toluca y el Iztaccihuatl**, entre otros.

*El especialista en **montañismo**, señaló que cualquier persona que tenga un buen estado de salud, puede desarrollar la capacidad para alcanzar esas alturas, pero para ello se requiere de la preparación adecuada, para evitar cualquier situación de riesgo, por lo para este caso, se efectuarán **tres campamentos en la Sierra de La Laguna**, siendo el primero de éstos del 28 al 30 de julio.*

Para ello, se contará con el apoyo del **Insude** y **los interesados tendrá que comunicarse al 612 1771817**, para unirse al grupo de **montañismo de Baja California Sur** y vivir esta interesante aventura deportiva, a la que incluso, se puede sumar aquellos atletas que practican deportes de resistencia como **maratón y triatlón**, a los que les toca competir en ciudades que se ubican a una gran altura a nivel del mar.

Saúl Aguilar Morales manifestó que por el momento ocho personas han iniciado los entrenamientos para hacer frente a este desafío, en espera de que se sumen más elementos, que tengan interés por practicar la alta montaña, que por ahora será la conquista de las **cimas más más importantes de México**, pero pensando a futuro hacer lo mismo pero en otros países.