

Mt. Tahoma (Rainier) Climb

...

Latinx in Motion con Sahale Outdoors

Tres días.

Three days.

9000 pies.

9000 feet.

14.5 millas.

14.5 miles.

Julio 24-26

July 24-26

Cost/ Costo :

April training weekend: \$200

Abril entrenamiento fin de semana : 200

3 day climb: \$300

Escalada de 3 días: 300

Equipment: up to \$1,500

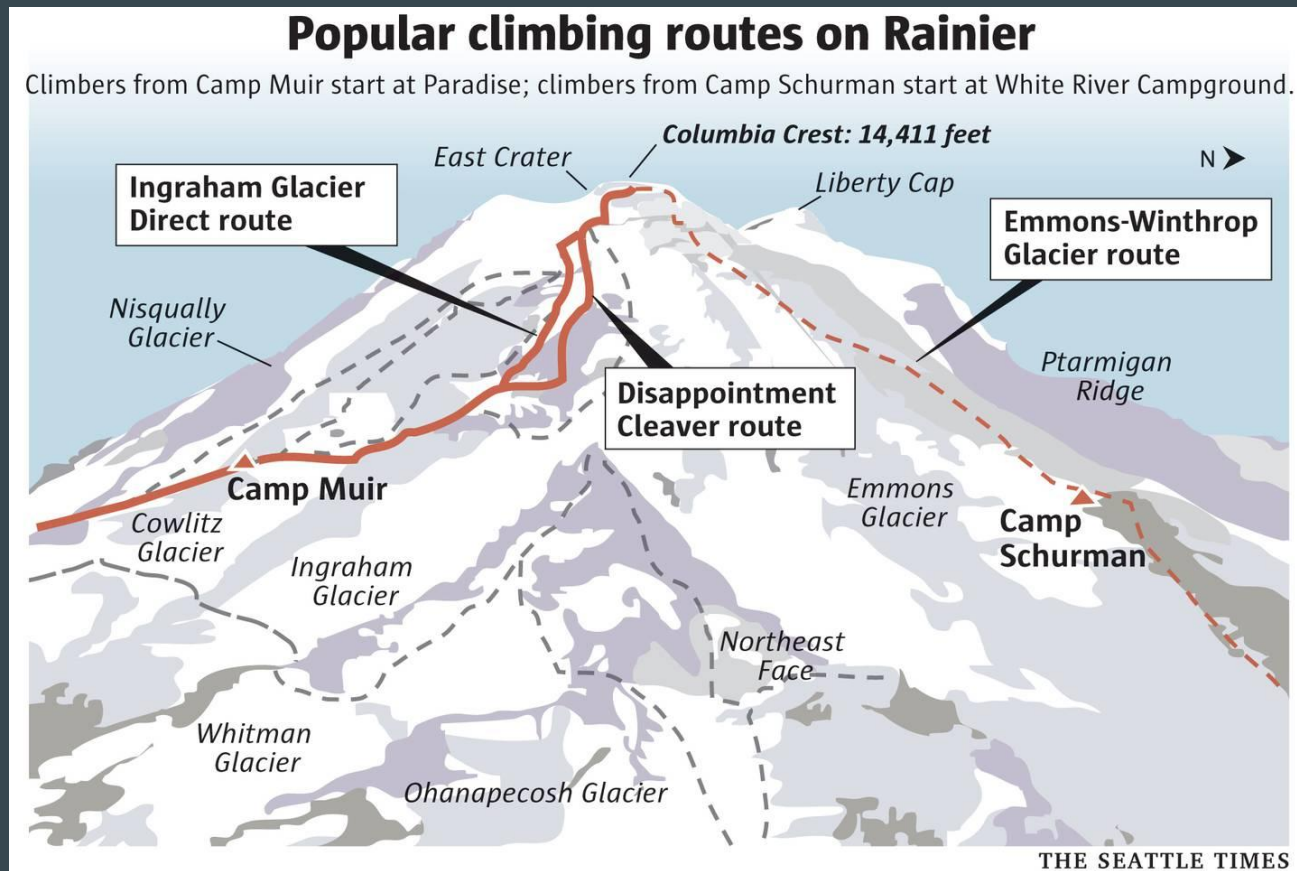
Equipo 1500 approx

Equipment/ Equipo:

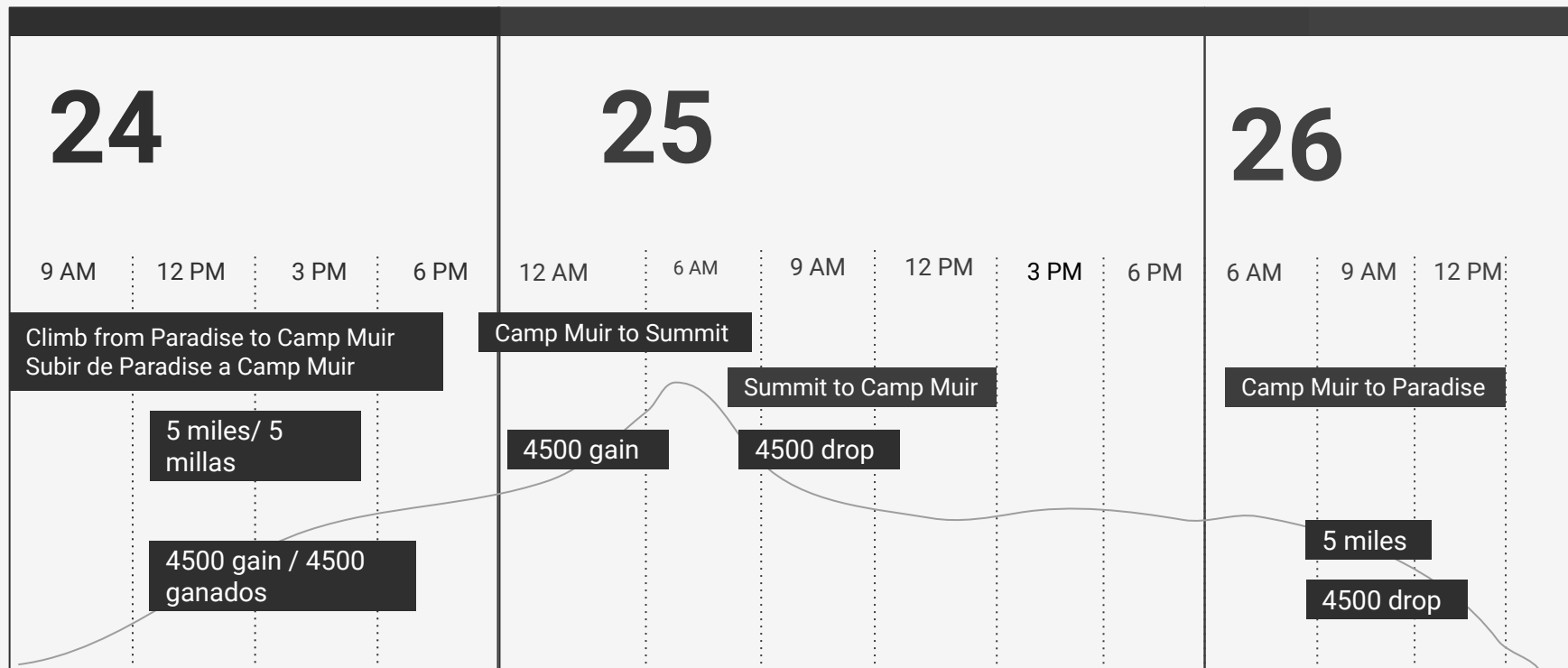
- Appropriate clothing/ ropa adecuada
- Personal camping equipment/ equipo de acampado personal
- 65-80 litre backpack/ mochila de 65-80 litros
- Climbing helmet/ casco para escalar
- Climbing harness/ arnés para escalada
- Mountaineering boots/ botas de montañista
- Crampons/ crampones
- Ice ax/ Acha de hielo
- Carabiners/ bloqueador de cuerda
- Gaiters/polainas

Route/ Ruta

Disappointment
Cleaver



Timeline / itinerario



Start time: 9 AM
Hora de salida : 9 AM

Summit climb:
Cumbre:
12 AM to 6 AM

Descent: 8 AM to 11 AM
Descenso: 8 AM a 11 AM

Back to cars: 1 PM
Regreso a los carros

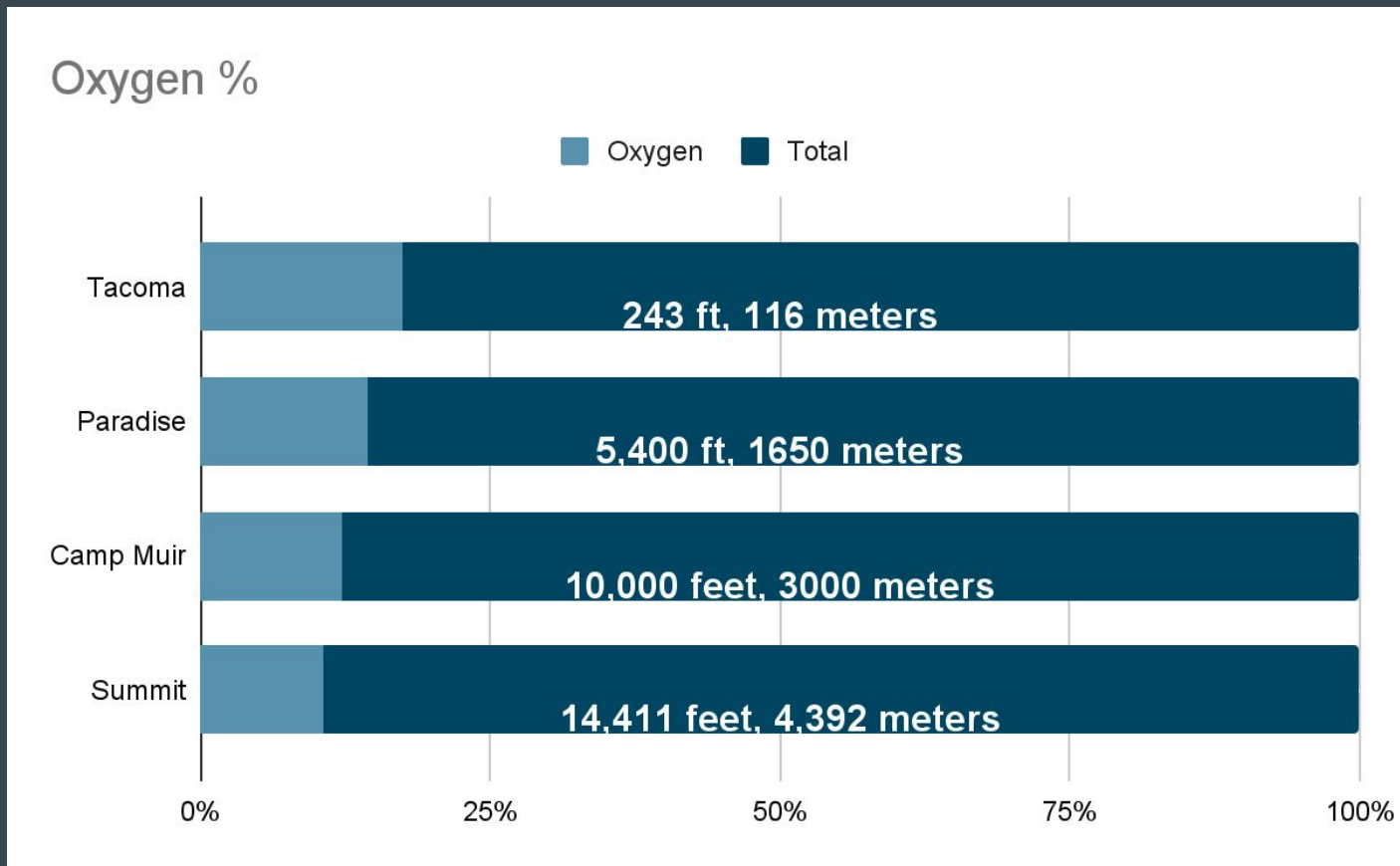
Challenges/ retos

- Oxygen / oxígeno
- Avalanche / avalancha
- Rock Fall / caída de piedras
- Ice / Hielo
- Snowbridge / Puente de nieve
- Crevasse / Grietas

Oxygen Levels Niveles de oxígeno

% of oxygen
available due to
air pressure

% de oxígeno
disponible de
acuerdo a la
presión del aire



Avalanche/ Avalancha

~A large mass of snow, ice, and rocks falling rapidly down a mountainside

~Monitor weather, temperature, slope, terrain, snowpack conditions

~Una gran masa de nieve, hielo y rocas que cae rápidamente por la ladera de una montaña

~Monitorear el clima, la temperatura, la pendiente, el terreno y las condiciones de la capa de nieve



Rock Fall/ Caída de rocas

~Rocks falling from cliffs or the slope above

~Wear helmet. Monitor terrain, other climbers, and weather

~Rocas que caen de los acantilados o de la pendiente de arriba

~Usa casco. Supervise el terreno, otros escaladores y el clima



Ice Hielo

- ~Snow melts and refreezes to create hard, unyielding surface
- ~Monitor conditions, follow plan. Be able to self-arrest

~La nieve se derrite y se vuelve a congelar para crear una superficie dura e inflexible

~Supervise las condiciones, siga el plan. Ser capaz de auto arrestarse



Snowbridge Puentes de nieve

- ~Snow forms bridge over crevasse, can collapse
- ~Recognize hazard, travel in a rope team

~La nieve forma un puente sobre la grieta, puede derrumbarse

~Reconocer el peligro, viajar en equipo de cuerdas



Crevasse / Grietas

~A deep crack in a glacier

~Recognize hazard, travel in a rope team, be familiar with crevasse rescue

~Una grieta profunda en un glaciar

~Reconocer el peligro, viajar en un equipo de cuerdas, familiarizarse con el rescate en grietas



Training Skills: April 1-2

Entrenamiento de aptitudes : 1-2 de abril

Snow Skills/ aptitudes De nieve

- Uphill travel /subir en elevacion
- Crampon techniques / Técnica de crampones
- Gear management/ manejo de equipo
- Self arrest / auto arresto

Crevasse Rescue / Rescate de Grieta

- Building anchors/ construir anclas
- 3:1 rope systems / 3:1 sistema de cuerdas
- Rope management / manejo de cuerdas
- Teamwork / trabajo en equipo

Snow Camping/ campamento en la nieve:

- Tent camping in snow/ tienda de campaña en la nieve
- Climbing nutrition/ nutrición para escalar
- Staying warm and dry / mantenerse seco y calentito
- Hydration / hidratacion

Training: Fitness

Entrenamiento:

Condición física

April through July / abril a julio

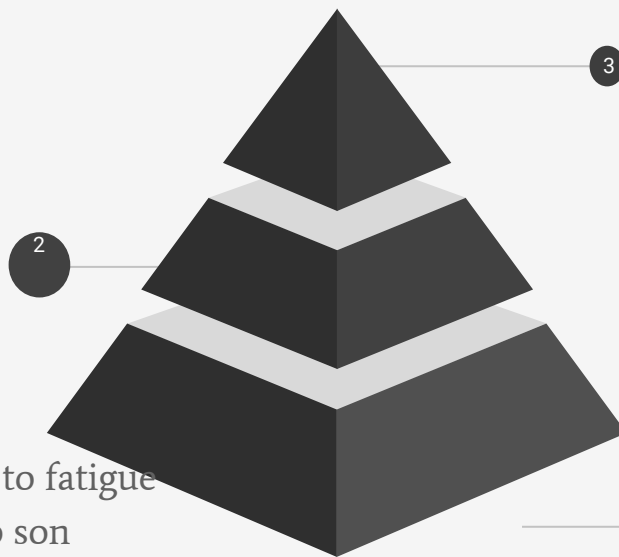
~30-45 minutes of strength training, 4-5 days a week, for 12 weeks

~Avoid injury by building up strength over time

~30-45 minutos de entrenamiento de fuerza, 4-5 días a la semana, durante 12 semanas

~Evite lesiones aumentando la fuerza con el tiempo

- Most unsuccessful climbs are due to fatigue
- La mayoría de las cumbres que no son exitosas es por fatiga



Goal: Mt Si in under 2.5 hours by May, with 30lb pack

~3,100 feet of gain

~4 miles

Meta: Mt Si en menos de 2,5 horas para mayo, con un paquete de 30 libras

~3,100 pies de ganancia

~4 millas

~45-60 minutes cardio, 5 days a week, for 12 weeks

~Follow training plan to build endurance

~45-60 minutos de cardio, 5 días a la semana, durante 12 semanas

~Seguir el plan de entrenamiento para aumentar la resistencia

Gear: Clothing

Equipo: Vestimenta

- Lightweight layers/ capas ligeras
- Wool and synthetics / **Lana y sintéticos**
- Waterproof/breathable/ prueba de agua/ Respirable
- Balaclava, gloves, gaiters/ Pasamontañas, guantes, polainas



Gear: Camping

Equipo: acampado

- Backpack: 65-80 litres / mochila: 65-80 litros
- Sleeping bag: Comfortable to 0 degrees Fahrenheit / saco para dormir de 0 grados Fahrenheit
- Sleeping pad
- Food for 3 days, plus emergency rations / comida para 3 días y raciones de emergencia



Gear: Mountaineering

Equipo: Montañismo

- Climbing helmet/ casco para escalar
- Climbing harness/ arnés para escalar
- Mountaineering boots/ botas de montaña
- Crampons / crampones
- Ice ax / Acha de nieve
- Carabiners/ rifles
- Gaiters/ polainas



Other Opportunities / otras oportunidades

Snowshoeing, Jan 1, Gold Creek Pond Trail, Snoqualmie Pass

~Free of cost, snowshoes not provided / ~Gratis, no se proporcionan raquetas de nieve

Family Snow Camping, Feb 25-26, Mt. Rainier National Park

~\$300 per person, includes equipment rental and entrance fees / ~\$300 por persona, incluye renta de equipo y entradas

Intro to Backpacking, May 20-21, Olympic National Park

~\$200 per person, includes equipment rental and entrance/ ~\$200 por persona, incluye renta de equipo y entradas



LATINX
IN MOTION

con
with

