



RESOLUCION No. 759-AD-89

Lima, 02 de OCTUBRE de 19 89

Visto el Exp. No. 2723 de la Comisión Nacional Promotora de Andinismo del Instituto Peruano del Deporte.

CONSIDERANDO :

Que, en el Ecuador se realizará del 08 al 16 de Octubre próximo del presente año en curso un Seminario de Integración Andina Escolar y Juvenil organizada por los Clubes Juveniles de Andinismo del Chimborazo en coordinación con el Club "Los Cóndores de Orkopata" a la que ha sido invitada una delegación del Perú;

Que, la Comisión Nacional Promotora de Andinismo ha solicitado el apoyo y la autorización correspondiente para que asistan la Delegación Peruana integrada por las alumnas del Colegio Santa Angela de Merice de Chiclayo y por dos representantes del Club de Andinismo "Los Cóndores de Orkopata";

Con la opinión favorable de la Dirección Ejecutiva Nacional, Dirección Nacional de Deporte Fundamental y Oficina de Asesoría Jurídica del Instituto Peruano del Deporte;

De conformidad con el Artículo 9° inciso 12), Artículo 77° del Decreto Legislativo No. 328 Ley General del Deporte y su Reglamento aprobado por el Decreto Supremo No. 007-86-ED de fecha 13 de Marzo de 1986;

SE RESUELVE :

ART. PRIMERO : AUTORIZAR a la Comisión Nacional Promotora de Andinismo para que su Delegación Deportiva que la representa, viaje al Ecuador a participar en el Seminario de Integración Andina Escolar y Juvenil a realizarse del 08 al 16 de Octubre 1989.

ART. SEGUNDO : La nómina de la Delegación Peruana es la siguiente :

- JEFE DEL GRUPO : SRA. FLORES ZUBIETA, Níniva del Carmen
- INTEGRANTES : SRTA. ARRASCUE PASTOR, Ana Cecilia
- (ESTUDIANTES) " BACA ARBULU, Blanca Fabiola
- " BARRIOS GAVIDIA, Lucia María del C.
- " BARRIOS VALDIVIA, Fabiola
- " BUCHACHER RIVERA, Carla
- " CABREJOS FERNANDEZ, Patricia
- " CALAMBROGGIO CABRERA, Ana María
- " CALONGE DE LA PIEDRA, Dina Magaly
- " CAM CHANG, Giuliana Violeta
- " CAMPODONICO DELGADO, Kendy Karina
- " CARRASCO DE LA PIEDRA, Ruby del Rosario
- " CASTILLO GUERRERO, Liliana de Lourdes



RESOLUCION No. 759-AD-89.

Lima, 02 de OCTUBRE de 19 89.

//...



Integrantes :  
( Estudiantes )

- : SR<sup>TA</sup>. CORTEZ IZA, Liliana Patricia
- " CUADRA CARPIO, Gabriela E.
- " CHAVEZ BAZAN, Carmen Patricia
- " EGUCHI ORTEGA, Blanca
- " GARCIA BARRAGAN, María Valeska
- " GONZALES GONZALES, Oryluz
- " HANANEL VALDIVIEZO, Milagros del R.
- " LARIOS LINARES, Betty Esmeralda
- " LENG LANG JO, Victory
- " LOZADA CRUZADO, Milagros de los A.
- " LUGUNI ALIAGA, Jessy del Pilar
- " MARTINEZ GUEVARA, Karina
- " MENDOZA DIAZ, Johana
- " MENDOZA PARODI, Sofia Lorena
- " MIRANDA LEIVA, Ricardina Fátima
- " MONGRUT KESOVIA, Lucemila
- " MONTENEGRO CASTAÑEDA, Ana María
- " MONTENEGRO GUTIERREZ, Carmen C.
- " MOYA UBILLUS, Marcela
- " MOYA UBILLUS, Cecilia
- " OBANDO RISCHBECK, Patricia Mariela
- " PALACIOS CASTILLO, Yovana
- " PUGA BALCAZAR, Jessica
- " QUIÑONES ARICA, Samantha Vanessa
- " RICO NECIOSUP, Silvia del Rocío
- " RIVAS OLIVERA, Dora Luz
- " RODRIGUEZ BAZAN, Doris Ivonne
- " SALCEDO SIALER, Sonja
- " SAMANEZ BAZAN, María del Carmen
- " SANCHEZ CORNEJO, Claudia
- " SARMIENTO MEDINA, Claudia
- " SASAKI, Naomi
- " SOBERON FUNUTARI, Liliana Carla
- " TAPIA SANCHEZ, Haydeé Zoraida
- " TAPIA SANCHEZ, Jessica Mirelle
- " TELLO CRUZ, Carmen Lilia
- " VENEGAS ARBULU, Maria Elga
- " WONG FONG, Lucy
- " ZOEGER LA HOZ, Carmen María
- " TUESTA SILVA, Mónica
- REPRESENTANTE plana : SR<sup>!</sup> DIEZ RAFFO, Carlos
- Docente : " CASTILLO OLAZABAL, Socorro
- PROF. EDUC. FISICA : SRA. TICLLA REQUELME, Hilda
- " FERNANDEZ DE CABREJOS, Nora
- " DIAZ DE MENDOZA, María Juana
- " OLIVERA DE RIVAS, Dora

//....



RESOLUCION No. 759-AD-89.

Lima, 02 de OCTUBRE de 1989.

//...

ACOMPAÑANTES : SRA. BAZAN DE RODRIGUEZ, Doris  
 " CUEVA DE MARTINEZ, Amanda  
 " IZA DE CORTEZ, Carmen  
 " GUERRERO DE CASTILLO, Yolanda  
 " DE PARODI, Roxana  
 " HURTADO FERNANDEZ, Cecilia  
 CLUB DE CONDORES DE : SR. ELORRIETA SALAZAR, Fernando  
 ORKOPATA

ART. TERCERO : De conformidad a lo establecido en el Art. 77° del D.L.328 y su Reglamento, la Delegación está exonerada de los Impuestos sobre Signos de Aviación que dispone el Art. 2° del D.LEG. 209 sobre Impuesto a los Bienes y Servicios del D.L. 22317 modificado por el Artículo 2° del citado Decreto y del Impuesto a los Viajes al Exterior de los Decretos Leyes Nos. 22317 y 24030.

ART. CUARTO : El egreso que origine esta participación no afectará al Presupuesto del Instituto Peruano del Deporte.

ART. QUINTO : Al término del presente viaje la delegación tendrá un plazo de 15 días para emitir un Informe sobre su participación; el incumplimiento de esta disposición dará origen para que el Instituto Peruano del Deporte no dé trámite a próximos pedidos de autorización de viajes al extranjero.

Regístrese y Comuníquese,



*[Signature]*  
 GERARDO MARUY TAYAYAMA  
 Presidente del Consejo Nacional del Deporte

GMT/JEF  
 TFG/DEN  
 CMS/DNDF  
 JCR/DPD  
 LLV/JAD.  
 LHP.



CLUB DE ANDINISMO SKY  
CAZA, PESCA Y FORESTA  
CONDORES DE ORKOPATA  
ARTE, CULTURA Y DEPORTES  
Reconocido por R.D. 086 - DR - 77  
VII Educación "INRED"  
Av. Circunvalación N°. 194  
PUNO - PERU

Fundado el 3 de Noviembre de 1928



Lima, 28 de Setiembre de 1989

Señor  
Arq. Carlos Mora  
Director de Deporte Fundamental IPD  
Ciudad.-

De nuestra especial consideración:

Cumpliendo con nuestro propósito de difundir y promover el Andinismo en el ámbito escolar El Club de Andinismo "Los Cóndores de Orkopata" a través de su representante en esta ha iniciado un Ciclo de Actividades Andinísticas con los alumnos del Centro Educativo "Santa Angela de Merice" de la ciudad de Chiclayo, integrado por 66 participantes siendo como Jefe de Grupo - Niniva del Carmen Flores Zubieta dentro de las cuales se realizará un viaje de integración andina al vecino país - del Ecuador, con el objeto de constatar el desarrollo del andinismo escolar y juvenil que está floreciente en ese país del 8 al 16 de Octubre del año en curso.

Cabe destacar que gracias a la invitación telefónica que nos han hecho el presidente de Clubes Juveniles de Andinismo del Chimborazo, hemos aunado esfuerzos para cristalizar este viaje.

Mucho agradeceremos Arquitecto Mora tenga a bien concedernos su venia para obtener la Resolución de Viaje, la misma que contribuirá a su realización, de otro modo no sería posible.

Asimismo, adjuntamos el Informe Técnico - Económico, Itinerario y Fundamentación.

Conocedores de su gran espíritu de colaboración y apoyo al Andinismo Peruano, agradecemos de antemano la atención que brinde a la presente y aprovechando la oportunidad para saludarlo y hacerle llegar nuestros sentimientos de consideración y estima personal.

Muy Atentamente,

*Niniva del C. Flores Z.*  
NINIVA DEL C. FLORES Z.  
Representante  
Club de Andinismo  
"LOS CONDORES DE ORKOPATA"  
LIMA



Nota.- Adjuntamos Lista de participantes.

*Proyecto de resolución  
de fijos y anexos  
e. H. V. H. con  
Ara. Luisa  
Proyecto Res.  
28/9/89*



# COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES

## «SANTA ANGELA»

AV. MIGUEL GRAU N° 780 — SANTA VICTORIA  
TELEFONO 23-3755 - 226718 — CHICLAYO

### RELACION DE VIAJEROS EN LA RUTA:

#### CHICLAYO-TUMBES-QUITO-CHIMBORAZO-CUENCA-CHICLAYO

FLORES ZUBIETA, Niniva del Carmen	Jefe del Grupo
1. ARRASCUE PASTOR, Ana Cecilia	ESTUDIANTE
2. BACA ARBULU, Blanca Fabiola	"
3. BARRIOS GAVIDIA, Lucía María del Carmen	"
4. BARRIOS VALDIVIA, Fabiola	"
5. BUCHACHER RIVERA, Carla	"
6. CABREJOS FERNANDEZ, Patricia	"
7. CALAMBROGGIO CABRERA, Ana María	"
8. CALONGE DE LA PIEDRA, Dina Magaly	"
9. CAM CHANG, Giuliana Violeta	"
10. CAMPODONICO DELGADO, Kendy Karina	"
11. CARRASCO DE LA PIEDRA, Ruby del Rosario	"
12. CASTILLO GUERRERO, Liliana de Lourdes	"
13. CORTEZ IZA, Liliana Patricia	"
14. CUADRA CARPIO, Gabriela Elizabeth	"
15. CHAVEZ BAZAN, Carmen Patricia	"
16. EGUCHI ORTEGA, Blanca	"
17. GARCIA BARRAGAN, María Valeska	"
18. GONZALES GONZALES, Oryluz	"
19. HANANEL VALDIVIEZO, Milagros del Rosario	"
20. LARIOS LINARES, Betty Esmeralda	"
21. LENG LANG JO, Victory	"
22. LOZADA CRUZADO, Milagros de Los Angeles	"
23. LUCUMI ALIAGA, Jessy del Pilar	"
24. MARTINEZ GUEVARA, Karina	"
25. MENDOZA DIAZ, Johana	"
26. MENDOZA PARODI, Sofia Lorena	"
27. MIRANDA LEIVA, Ricardina Fátima	"
28. MONGRUT KESOVIA, Lucemila	"
29. MONTENEGRO CASTAÑEDA, Ana María	"
30. MONTENEGRO GUTIERREZ, Carmen Cecilia	"
31. MOYA UBILLUS, Cecilia	"
32. MOYA UBILLUS, Marcela	"
33. OBANDO RISCHBECK, Patricia Mariela	"
34. PALACIOS CASTILLO, Yovana	"
35. PUGA BALCAZAR, Jessica	"
36. QUIÑONES ARICA, Samantha Vanessa	"
37. RICO NECIOSUP, Silvia del Rocío	"
38. RIVAS OLIVERA, Dora Luz	"
39. RODRIGUEZ BAZAN, Doris Ivonne	"
40. SALCEDO SIALER, Sonja	"
41. SAMANEZ BAZAN, María del Carmen	"
42. SANCHEZ CORNEJO, Claudia	"
43. SARMIENTO MEDINA, Claudia	"
44. SASAKI, Naomi	"
45. SOBERON FUNUTARI, Liliana Carla	"
46. TAPIA SANCHEZ, Haydeé Zoraida	"
47. TAPIA SANCHEZ, Jessica Mirella	"
48. THELO CRUZ, Carmen Lilia	"
49. VENEGAS ARBULU, María Elga	"
50. WONG FONG, Lucy	"
51. ZOEGER LA HOZ, Carmen María	"
52. TUESTA SILVA, Mónica	"



COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES

«SANTA ANGELA»

AV. MIGUEL GRAU N° 780 — SANTA VICTORIA  
TELEFONO 23-3755 - 226718 — CHICLAYO

-2-

53. DIEZ RAFFO, Carlos	Rptante Plana Docente
54. CASTILLO OLAZABAL, Socorro	"
55. TICLLA REQUELME, Hilda	Prof. Educación Física
56. FERNANDEZ DE CABREJOS, Nora	"
57. DIAZ DE MENDOZA, María Juana	"
58. OLIVERA DE RIVAS, Dora	"
59. BAZAN DE RODRIGUEZ, Doris	Acompañantes
60. GUEVARA DE MARTINEZ, Amanda	"
61. IZA DE CORTEZ, Carmen	"
62. GUERRERO DE CASTILLO, Yolanda	"
63. DE PARODI, Roxana	"
64. HURTADO FERNANDEZ, Cecilia*	"
65. ELORRIETA SALAZAR, Fernando	Club Los Cóndores de Orkopata
66. FLORES ZUBIETA, Niniva del Carmen*	"

**CLUB DE ANDINISMO SKY  
CAZA, PESCA Y FÓRESTA  
LOS CONDORES DE ORKOPATA  
ARTE, CULTURA Y DEPORTES**

Reconocido por R.D. 086 - DR - 77  
VII Educación "INRED"  
Av. Circunvalación N°. 194  
PUNO - PERU



Fundado el 3 de Noviembre de 1922



Lima, 29 de Setiembre de 1989

Señores  
INSTITUTO PERUANO DEL DEPORTE  
Ciudad.-

ATT: Sr. Arq. Carlos Mora  
Director de Deporte Fundamental

-----

De nuestra especial consideración:

Referente al Viaje de Integración Andina organizado por el Club "Los Cóndores de Orkopata", con participación de las alumnas del Colegio Santa Angela de Mercedes de Chiclayo, nos dirigimos a Ud. a fin de manifestar nuestro compromiso de retorno al país de toda la delegación integrada por estudiantes, profesores y padres de familia.

Asimismo, prometemos entregar un Informe del Viaje con la encuesta firmada por cada uno de los participantes.

Sin otro particular, aprovechamos de la oportunidad para saludarlo y nos reiteramos de Ud.

Muy Atentamente,

NINIVA DEL C. FLORES  
JEFE DE GRUPO



Lima, 29 de Setiembre de 1989

Señores  
INSTITUTO PERUANO DEL DEPORTE  
Ciudad.-

ATT: Sr. Arq. Carlos Mora  
Director de Deporte Fundamental

-----

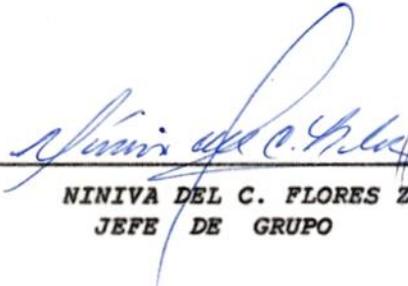
De nuestra especial consideración:

Referente al Viaje de Integración Andina organizado por el Club "Los Cóndores de Orkopata", con participación de las alumnas del Colegio Santa Angela de Merice de Chiclayo, nos dirigimos a Ud. a fin de manifestar nuestro compromiso de retorno al país de toda la delegación integrada por estudiantes, profesores y padres de familia.

Asimismo, prometemos entregar un Informe del Viaje con la encuesta firmada por cada uno de los participantes.

Sin otro particular, aprovechamos de la oportunidad para saludarlo y nos reiteramos de Ud.

Muy Atentamente,

  
NINIVA DEL C. FLORES Z.  
JEFE DE GRUPO





# COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES

## «SANTA ANGELA»

AV. MIGUEL GRAU N° 780 — SANTA VICTORIA  
TELEFONO 23-3755 - 226718 — CHICLAYO

### INFORME TECNICO Y ECONOMICO

#### A LAS CIUDADES DE: QUITO Y CHIMBORAZO - ECUADOR

#### I. DATOS INFORMATIVOS

Grupo Estudiantil de Andinismo "Santa Angela de Merice" de Chiclayo.

Filial : "Los Cóndores de Orkopata" de Puno.

Lugar : Chiclayo.

Distrito : Chiclayo.

Provincia : Chiclayo.

Departamento : Lambayeque.

#### II. FUNDAMENTACION

De acuerdo al Calendario de Actividades 1989 del Club de Andinismo "Los Cóndores de Orkopata" de Puno se promocionará y difundirá el deporte del andinismo a nivel Colegios con el objeto de difundir promoviendo intercambio entre países vecinos, siendo esta una brillante oportunidad para este Club de Estudiantes, quienes serán bien recibidos por el Club de Montaña del Chimborazo - Ecuador, quienes ofrecerán un Seminario sobre Andinismo en el ámbito estudiantil en Ecuador y debido a la cercanía, accesibilidad económica y además la filosofía y pensamiento de Andrés Bello, las iniciativas de los países del Pacto Andino y los esfuerzos de integración andina mediante el Acuerdo de Cartagena.

#### III. OBJETIVOS

1. Constatar el desarrollo del deporte del andinismo a nivel estudiantil en el hermano país del Ecuador.
2. Ampliar el horizonte geográfico del estudiante.
3. Estrechar los vínculos de solidaridad, compañerismo, participación y ayuda mutua entre los andinistas.
4. Intercambiar experiencias y vivencias con los habitantes de las ciudades a visitarse.
5. Fortalecer los lazos de hermandad andina entre países vecinos.
6. Poner en práctica las enseñanzas de integración andina, deporte y educación de Andrés Bello.

#### IV. RECURSOS

##### 1. Humanos

- a) 02 Representantes de la plana docente del plantel.
- b) 04 docentes acompañantes (profesores de Educación Física).
- c) 52 Estudiantes.
- d) 06 Acompañantes - Padres de Familia de los deportistas, directivos de la Asociación de Padres de Familia.
- e) 02 Representantes del Club de Andinismo "Los Cóndores de Orkopata" de Puno.

##### 2. Físicos

- a) Agencia de Transportes OLTURSA, quienes nos transportarán en la ruta: Chiclayo-Tumbes-QUITO-Chimborazo-Cuenca-Chiclayo.
- b) 02 Guías de Montaña, Seminario de Confraternidad de Montaña - Club Andino del Chimborazo.
- c) Atractivos culturales a visitarse.
- d) Hospedaje ofrecido por el Club de Andinismo de Chimborazo (Cada participante deberá llevar su bolsa de dormir y equipo personal).
- e) Restaurantes y Refugios de Montaña.

COOPERATIVA DE SERVICIOS EDUCACIONALES

«SANTA ANGELA»

AV. MIGUEL GRAU N° 780 — SANTA VICTORIA  
TELEFONO 23-3755 - 226718 — CHICLAYO



3. Financieros El viaje se realiza con el aporte económico de cada participante consistente en I/. 300,000 de acuerdo al presupuesto de transporte, comida, la bolsa de viaje será cubierta mediante una repartición equitativa del dinero recaudado durante las actividades que se han hecho.

V. INVENTARIO

Según hoja adjunta cada participante tendrá una hoja de itinerario, instrucciones y recomendaciones para un mejor desarrollo del viaje,.

VI. EVALUACION E INFORME

Los 2 promotores de andinismo encargados del viaje prepararán una agenda a desarrollar para que los participantes tomen nota de las incidencias del viaje. Asimismo, se les proporcionará un cuestionario que motive, oriente y facilite la asimilación de nuevas experiencias que complete el desarrollo andinístico durante el viaje.

Lima, 18 de Setiembre de 1989.



INTEGRACION ANDINA JUVENIL CHIMBORAZO - ECUADOR  
DEL 08 AL 15 DE OCTUBRE DE 1989  
ORGANIZADO POR EL CLUB DE ANDINISMO LOS CONDORES  
DE ORKOPATA DE PUNO Y PARTICIPACION DEL CEP COOP  
" SANTA ANGELA DE MERICE DE CHICLAYO "

ITINERARIO

- 07-10-89 Salida en bus privado de la Ciudad de Chiclayo para dirigirnos a la Ciudad de Quito - Ecuador.
- 08-10-89 Arribo a la Ciudad de Quito, Capital Ecuatoriana.  
Acomodación en el Refugio Sarajay.  
Saludo a los Clubes de Montaña locales. Bienvenida.  
Conferencia.  
Cena.
- 09-10-89 Visita a la Línea Equinoccial y Museo de la Fundación de Guayasamín.  
15:00 Salida en bus con dirección a la Provincia de Chimborazo.  
A su llegada, acomodación, hospedaje previsto por la Asociación de Andinismo Juvenil y Estudiantil del Chimborazo.  
Bienvenida.
- 10-10-89 Inicio del Seminario "Andinismo en el Ambito Escolar".  
Receso. Refrigerio.  
Conferencia@ "Integración Andina".  
Cena.
- 11-10-89 Salida al Campo.  
"Cómo se debe hacer una caminata".  
Deberán llevar equipo personal.
- 12-10-89 Andinismo como Deporte.
- 13-10-89 REgreso a la Ciudad de Chimborazo.
- 14-10-89 Saludo y Ceremonia de Confraternidad a cargo del CEP "Santa Angela-  
de Merice y el Club "Los Cóndores de Orkopata".
- 15-10-89 REgreso a la Ciudad de Chiclayo.

INTEGRACION ANDINA JUVENIL CHIMBORAZO - ECUADOR  
DEL 08 AL 15 DE OCTUBRE DE 1989  
ORGANIZADO POR EL CLUB DE ANDINISMO LOS CONDORES  
DE ORKOPATA DE PUNO Y PARTICIPACION DEL CEP COOP  
" SANTA ANGELA DE MERICE DE CHICLAYO "



EL ANDINISMO COMO DEPORTE

Es una disciplina más completa para la formación integral del hombre. En donde entran en juego factores ajenos a las simples posibilidades físicas y psíquicas del individuo.

Es un deporte porque existe competencia en el campo de los estilos, modalidades, técnicas y se viene considerando el tiempo empleado en cada ascenso; por lo tanto, existen records. Siendo el objetivo principal del andinista la conquista de la cumbre.

Además es un deporte fundamental, porque se desarrolla en el ámbito comunal, escolar universitario, centros académicos de las Fuerzas Armadas y Policiales, y en la actualidad los Andes Peruanos son la meta de miles de andinistas del mundo.

El Andinismo ha generado 13 Clubes, muchos de los cuales ya han cumplido 64 años de fundados generando 800 andinistas peruanos que lo practican afiliadamente. Habiéndose afiliado algunos de los Clubes de Andinismo del Perú a la Unión Internacional de Asociaciones de Andinismo (U.I.A.A.), la cual agrupa a Asociaciones que representan a 41 países y más de 2'500,000 de andinistas ó alpinistas del mundo, siendo organizadores de eventos andinísticos internacionales que reúnen a millares de deportistas que concurren de diferentes latitudes del mundo.

El Andinismo es un deporte por excelencia, las siguientes razones fundamentales porque requiere:

CONDICIONES FISICAS

Paulatinamente determinados músculos se van fortaleciendo con el ejercicio combinado. En el Andinismo la parte más importante del trabajo la realizan junto con la musculatura de las piernas, el corazón y los pulmones. El escalador debe ser capaz de coordinar distintos músculos, por lo que las aptitudes gimnásticas le son muy útiles. El entrenamiento aumenta poco a poco con la potencia.

CONDICIONES PSICOLÓGICAS

Son para el andinista tan importantes como las físicas. Una firme voluntad puede convertir un cuerpo débil en un instrumento eficaz.

Presencia de ánimo y correcta conjunción de prudencia y recolección son indispensables para las rutas difíciles y peligrosas. Prudencia y cobardía; valor y temeridad son términos que hemos de empezar a distinguir.

La necesidad de vastos conocimientos teóricos se comprueba al aplicarlos y contrastarlos en la práctica.

Ningún libro de consulta conduce a la maestría. Tampoco la más difícil escuela de escalada. Sólo del duro camino a través de innumerables experiencias en todos los campos y de la capacidad que proporcionan dichas experiencias se obtienen las auténticas claves. Algunos escaladores principiantes dudan del estar lo suficientemente "libre del vértigo" pero la sensación de seguridad aumenta con el ejercicio creciente; en la misma medida desaparece el miedo por las visiones aéreas y otras sensaciones que parecían invencibles.

ENTRENAMIENTO

El mejor entrenamiento para el alpinismo es cuestión de voluntad solamente la auto-educación de la voluntad es ya un logro.

Se distingue claramente entre entrenamientos para una técnica determinada con la que desarrollamos determinados grupos musculares y entrenamiento de las condiciones generales que es la base de cualquier entrenamiento "para una técnica".



INTEGRACION ANDINA JUVENIL CHIMBORAZO - ECUADOR  
DEL 08 AL 15 DE OCTUBRE DE 1989  
ORGANIZADO POR EL CLUB DE ANDINISMO LOS CONDORES  
DE ORKOPATA DE PUNO Y PARTICIPACION DEL CEP COOP  
" SANTA ANGELA DE MERICE DE CHICLAYO "

Se trata de conseguir sobre todo un fortalecimiento de las funciones del sistema circulatorio. Buenas condiciones generales se adquieren con esfuerzos pedestres más largos por lo menos dos veces a la semana y nunca por debajo de la media hora de duración o un mínimo de 10 minutos diarios. La frecuencia de pulsaciones debe alcanzar entonces entre 130 y 180 pulsaciones.

El entrenamiento perseverante es imprescindible.

El ejercicio a intervalos con sucesiones de grandes y pequeños esfuerzos y pausas de reposo de medio minuto, activa la "capacidad de bombeo" y, por lo tanto, la recuperación después del esfuerzo.

Los escaladores deben hacer flexiones diarias en los marcos de las puertas o listones similares. Por otro lado, presiones frecuentes de los dedos en el puño cerrado impiden a los músculos del antebrazo atrofiarse; los que han estado enyesados alguna vez, saben de que manera tan rápida se debilita un músculo en estado de reposo. Las escuelas de escalada proporcionan excelentes posibilidades de entrenamiento y las hay en todas partes rocas de todos los tipos desde 3 hasta 100 metros de altura, puentes antiguos de piedra toscos muros de obra.

Cada ascensión requiere su correspondiente disposición física y anímica.

### LA ESCALADA

La escalada empieza allí donde para continuar por el terreno debemos utilizar las manos o elementos técnicos. La tarea de estar es mantener la parte superior del cuerpo en equilibrio. El trabajo de sustentación queda reservado para las piernas. Axioma importante: el cuerpo debe descansar siempre sobre puntos de apoyo, como por ejemplo 2 piernas y la mano izquierda, mientras la derecha se mueve en busca de un nuevo apoyo. Solo en contrario, puede moverse una pierna y así sucesivamente.

Y así tenemos 3 tipos de escalada:

- Roca
- Hielo
- Mixta.

### TECNICAS DE ESCALADA

- La de fisura
- La de diédrico
- La de travesías
- La de extraplomos
- - La de empotamiento
- Piolet - tracción
- Marcha sobre la nieve
- Francesa
- De puntas frontales
- Martillo piolet
- Franqueamiento de seracs
- Puentes de nieve
- Marcha sobre glaciares
- De Rappel
- Desgrimpar
- Aseguramientos - autoseguros
- Encordamiento y nudos
- Salvataje
- Empleo de la cuerda
- Caídas.

### USO DE EQUIPO ESPECIALIZADO

1. Piolet, Martillo Piolet

INTEGRACION ANDINA JUVENIL CHIMBORAZO - ECUADOR  
DEL 08 AL 15 DE OCTUBRE DE 1989  
ORGANIZADO POR EL CLUB DE ANDINISMO LOS CONDORES  
DE ORKOPATA DE PUNO Y PARTICIPACION DEL CEP COOP  
" SANTA ANGELA DE MERICE DE CHICLAYO "



2. ~~Botas, pías~~ de gato (roca)
3. Crampones
4. Cuerda, cintas, cordinos
5. Gorro, lentes, guantes, pantalones
6. Jerseys, manoplas, impermeable
7. Sleeping bag, insuleta, carpa
8. Mosquetones, linterna, pitones, nueces
9. arnes, casco, stopper, empotradores
10. Freno, mochila, estacas de hielo
11. Cocinilla, cantimplora
12. Mapas, brújula, altímetro, prusik
13. Botiquín de primeros auxilios, podómetros
14. Curvímetros, buril.

### TERMINOLOGIA TECNICA ANDINA

Presa, alud, arista, nieve, hielo, cornisas, pared, extraplomo, plomo, glaciár, serac, cumbre, grieta, circo, puente, avalancha, cresta, couloirs, pendientes, chimenea, diedro, cascada, techo, morrenas, fisuras, cueva, etc.

**Arista:** Formación rocosa, a menudo afilada, que partiendo de la cima de una montaña divide sus flancos.

**Brecha:** Paso por donde atravesar una arista, a veces bastante difícil de escalar.

**Buzón:** Orificio horizontal y estrecho en la roca, que permite introducir los 4 dedos más o menos profundamente.

**Cascadas de hielo:** Zona glaciár muy rota, debido a desniveles del subsuelo, peligro de derrumbe de grandes torres de hielo.

**Circo:** Valle más o menos circular rodeado de montañas y paredes abruptas.

**Cornisa:** a) Pequeña y estrecha terraza en una pared rocosa.  
b) Formación de nieve en las crestas producidas por el viento.

**Couloir:** Canal empinado a menudo estrecho que cruza verticalmente una pared o un flanco de una montaña; contiene nieve o hielo en la alta montaña.

**Chimenea:** Fisura vertical en la roca en donde cabe el escalador entero.

**Diedro:** 2 paredes que se cortan en un ángulo agudo.

**Espolón:** Contrafuerte de un pico muy empinado y más o menos liso.

**Exposición:** Se dice un tramo expuesto de escalada; aquel que precisa el empleo de la técnica de adherencia.

**Extraplomo:** Tramo de roca de más de 90° de inclinación, generalmente corto pero impresionante.

**Morrena:** Masa de piedras y tierra amontonadas por el glaciár en su marcha que adquieren diversas formas según su situación.

**Nicho:** Cavidad en la roca.

**Pared:** Costado de una montaña de más de 50° de inclinación.

**Pedregal:** Flanco o depresión cubierta de guijarros, piedras o rocas.

**Placa:** Tramo liso sin presas a veces esquistoso en roca vertical.

**Puente de nieve:** Puente que según su resistencia puede permitir el paso de una grieta de glaciár.

**Rampa:** Banda rocosa más o menos transitable a menudo con hierba, que cruza oblicuamente una pared, dicese también en el ayot actual de una escalada fácil.

INTEGRACION ANDINA JUVENIL CHIMBORAZO - ECUADOR  
DEL 08 AL 15 DE OCTUBRE DE 1989  
ORGANIZADO POR EL CLUB DE ANDINISMO LOS CONDORES  
DE ORKOPATA DE PUNO Y PARTICIPACION DEL CEP COOP  
" SANTA ANGELA DE MERICE DE CHICLAYO "

Techo: Tramo de escalada en roca horizontal o muy extraplomado.

Terraza: Lugares planos en medio de una pared, de diferentes tamaños y longitudes.

EL ANDINISMO COMO DEPORTE TRAE COMO CONSECUENCIA LA RELACION CON:

Andinismo e Historia:

Comienzos del Andinismo en el Perú  
Expediciones Peruanas y extranjeras  
Arqueológicos en los andes, estudios y descubrimiento

Andinismo y Turismo:

Parques Nacionales  
Hoteles, Albergues y refugios en los andes  
Fomento Vial y aéreo a las zonas turísticas  
Propaganda turística andina.

Andinismo y Educación:

Escuela Nacional de Andinismo  
Clubes de Andinismo  
Valor moral y cultural de Andinismo  
Escultismo y Guidismo perfeccionados

Andinismo y Geografía:

Ubicación, Nomenclatura y Topografía andina  
Fitografía, Zoografía y Sociografía andinas  
Hidrología, Croquis y mapas glaciares

Andinismo y Técnica:

Geología y Glaciología andina  
Escuela de Alta Montaña  
Prácticas en hielo y roca  
La medicina de altura

Andinismo y Arte:

Cinematografía, Fotografía y Pintura andina  
Publicaciones Andinas

Andinismo y Sociedad:

Estudio y Previsión de aluviones  
Observación de aludes  
Ubicación y Estudio de fallas geológicas  
Ecología - Conservación del medio ambiente  
Protección de la flora y fauna  
Estrategia Nacional  
Arqueología Antropológica.



## ASOCIACION DE CLUBES JUVENILES DE MONTAÑA



ECUADOR  
Calle 4 y 501  
Avenida Bolívar, 1302  
C. P. 13000

No. de Oficio: 79/89

Asunto: El que indica

Fecha: Quito, 29/09/89

Srta. Níniva del Carmen Flores Zubieta  
Delegada del Club de Andinismo  
" LOS CONDORES DE ORKOPATA DE PUNO "  
LIMA - PERU  
P R E S E N T E .

Por este medio nos permitimos invitar a usted y a la Agrupación de Andinistas Principiantes - de la Escuela Santa Angela de la ciudad de Chiclayo que Ud. dirige, delegación que según su comunicación estará integrada por 65 participantes, con el objeto de impartirles un Seminario de " Formación Montañera e Integración Andina " durante los días 08 al 15 de Octubre del año en curso.

Al mismo tiempo nos complace discutir y en su caso aprobar un Programa de Intercambio entre su Institución y la nuestra; por lo tanto estén sabedores - que serán bien recibidos en esta su casa y esperamos se sientan a gusto.

En breve les estaremos comunicando las facilidades conseguidas por intermedio de nuestra gestión ante nuestras Autoridades Migratorias.

Sin otro particular les reiteramos las seguridades de nuestra atenta y distinguida consideración y saludamos a usted.

Atentamente.

" PENSAR BIEN PARA VIVIR MEJOR "

R. M.   
Ej. René Méndez Spinola



SERVICIOS TELEGRÁFICOS NACIONALES  
TELEGRAMAS INTERNACIONAL E INTERNACIONAL

ENTEL PERU S.A.  
GERENCIA TELX TELEGRAFIA  
29 SET 1989  
CABINA PUBLICA  
HOTEL BOLIVAR-LIMA  
Telef. 270016 Plaza, San Martín

⊕  
25201PE PB HBOLIT

42018PE ENTURCHY

29-09-89

ATENCIÓN : INVITATIVA DEL CARMEN FLORES ZUBIATA

DEL REPRESENTANTE DEL CLUB DE ANDINISMO CONDOR

LA PRESENTE PARA INVITARLOS A UDJIA A LA DELEGACION DE ANDINISTAS  
PRINCIPIANTESSANTA N/301-3

37103 0? 8?9)8

ATENCIÓN : INVITATIVA DEL CARMEN FLORES ZUBIATA

REPRESENTANTE DEL CLUB DE ANDINISMO CONDORIS DEL ORCIOPATA

LA PRESENTE PARA INVITARLOS A UDJIA A LA DELEGACION DE ANDINISTAS  
PRINCIPIANTESSANTA ANGELIA DE CHICLIAYO A LA REUNION DE CONFIRATERNIDAD  
E INTEGRACION ANDINA A EFECTUARSE EN LAS CIUDADES DE QUITO Y CHIMBO-  
RAZO ENTRE EL 09 Y 11 DE OCTUBRE DEL AÑO EN CURSO PARA IMPARTIR  
UN CURSO DE FORMACION MONTANERA ESTUDIANTIL.

SALUDOS

RENE MENDOZA ESPINOZA

PRESIDENTE DE LAS PROMOCIONES JUVENILES DE MONTANA DE ECUADOR.

42018PE ENTURCHY

⊕  
25201PE PB HBOLIT

INSTITUTO PERUANO DEL DEPORTE  
 OFICINA CENTRAL DE ADMINISTRACION - UNIDAD DE TESORERIA

RECIBO N° 3889 - 89

TESORERIA

APLICACION	INTIS	APLICACION	INTIS
SEMRED		Derecho de Trámite 4x5,000 c/u	20,000:
Exámen Médico		Servicio de Télex y Teléfono	
CEDE		Alquiler de Locales Deportivos	
Carnet - Constancia - Certificado		Copias Xerox	
Autenticación		Derecho de Trámite	
Alquiler de Bares y Kioskos		Ambulantes	
Alquiler de Losas		1% Donaciones	
Alquiler de Casetas		Donaciones	
Estacionamiento de Vehículos		Devoluciones	
Publicidad		Venta de Libros y Folletos	
Servicio de luz		Otros Ingresos - Especificar	
Ingreso de Personas			
		total	20,000:

He recibido de Club de Andarismo (Federación Peruana de Andarismo)  
 la suma de veinte mil 00/100

Intis con \_\_\_\_\_ céntimos para aplicar en las cuentas que se detallan

Observaciones \_\_\_\_\_



Lima, 02 de Octubre de 1989

Sello y Firma del Tesorero

*[Handwritten signature]*



