



3° CURSO BÁSICO DE MONTAÑISMO DE LA UNAM 2024



PROGRAMA

PARTICIPANTES

Estudiantes, académicos, trabajadores y alumnos del Sistema Incorporado de la UNAM que cuenten con 18 años de edad como mínimo.

FECHAS

24 de agosto al 22 de diciembre de 2024.

SEDE

Aula y Pared de Montañismo de la Alberca Olímpica Universitaria.

REQUISITOS

- Solicitar pre-registro a partir del 14 de agosto del 2024 desde las 8:00 horas al correo electrónico: cursosextension@deporte.unam.mx (debe contar con nombre completo del participante, edad y número de seguridad social o póliza de seguro).
- Registro en red puma: <https://redpuma.unam.mx/registro/login.aspx>
- Carta Responsiva que genera el Sistema Red Puma impresa y firmada.
- Certificado médico en original que contenga fecha, nombre completo del aspirante, estatura, peso y especifique que se encuentra sano y apto para la práctica deportiva (no mayor a 60 días de antigüedad); así como nombre, firma y número de cédula del personal médico responsable.
- En un solo PDF (no menor a 75 KB y no mayor a 1.5 MB), escanear y subir a Red Puma los siguientes documentos:
 - Carta Responsiva (Red Puma)
 - Carta de deslinde de responsabilidad (solicitar a: cursosextension@deporte.unam.mx)
 - Certificado médico
 - Carnet de derecho habiente y/o póliza de seguro de gastos médicos que cubra la práctica de montañismo
 - Credencial del INE por ambos lados
 - Fotografía del aspirante
 - Acta de nacimiento

FORMALIZACIÓN DE LA INSCRIPCIÓN

Acudir a la Coordinación de Programas de Extensión ubicada en la Dirección General del Deporte Universitario para presentar copia del carnet de derecho habiente o póliza de seguro, certificado médico en original y carta de deslinde de responsabilidad. Horario de atención: de lunes a viernes de 9:00 a 15:00 y de 17:00 a 19:00 horas.

INSCRIPCIONES (Incluye Credencial Deporte UNAM y actividades señaladas en la presente Convocatoria).

- Alumnos vigentes:** \$6,000.00 (seis mil pesos 00/100 M.N.)
- Académicos, trabajadores, exalumnos, y alumnos del Sistema Incorporado:** \$7,200.00 (siete mil doscientos 00/100 M.N.)
- Externos:** \$8,400.00 (ocho mil cuatrocientos pesos 00/100 M.N.)

FONDO DE EMERGENCIA

\$600.00 (Seiscientos pesos 00/100 M.N.)

Nota: el pago se hace a la Asociación de Montañismo y Escalada de la UNAM y se usará en caso de incidente para cubrir los gastos de movilizar y apoyar a los equipos de rescate.

FECHA LÍMITE DE INSCRIPCIÓN: 21 de agosto de 2024.

NOTAS:

- El pago de inscripción se realizarán en la caja de la D.G.D.U. antes del inicio del curso de lunes a viernes de 9:00 a 15:00 horas y de 17:00 a 19:00 horas.
- Cada participante debe contar con su propio equipo y cubrir los gastos personales que deriven de las actividades prácticas.

INFORMES

Correo electrónico: cursosextension@deporte.unam.mx
Teléfono: 55 5622 2222 extensión 22955 y 40450

FECHA	ACTIVIDAD	HORARIO
Sábado 24 de agosto	Presentación del programa, dinámica de integración.	9:00 a 13:00 horas
Domingo 25 de agosto	Activación del servicio médico de urgencias, botiquín personal, los 10 esenciales, porteo de camilla.	8:00 a 14:00 horas
MÓDULO DE EXPLORACIÓN		
Sábado 31 de agosto	Clase teórica, cartas topográficas, tipos de brújulas, unidades UTM.	8:00 a 14:00 horas
Domingo 1º de septiembre	Práctica de orientación, navegación con mapa y brújula, triangulación.	8:00 a 15:00 horas
Sábado 7 de septiembre	Práctica de orientación.	8:00 a 16:00 horas
Domingo 8 de septiembre	Práctica de orientación.	8:00 a 16:00 horas
Sábado 14 y domingo 15 de septiembre	Práctica de orientación.	Todo el fin de semana
MÓDULO DE ESCALADA EN ROCA		
Sábado 21 de septiembre	Clase teórica, tipos de escalada, equipo y material, grados de dificultad, voces.	8:00 a 15:00 horas
Domingo 22 de septiembre	Encordamiento, aseguramiento, voces.	8:00 a 15:00 horas
Sábado 28 y 29 domingo de septiembre	Práctica de escalada deportiva.	Todo el fin de semana
Sábado 5 y domingo 6 de octubre	Práctica de escalada tradicional.	Todo el fin de semana
MÓDULO DE CAÑONISMO		
Sábado 12 de octubre	Clase teórica, equipo, aguas vivas, uso del silbato.	8:00 a 12:00 horas
Domingo 13 de octubre	Práctica de descensos con uso descensor y bloqueo.	8:00 a 13:00 horas
Sábado 19 de octubre	Práctica acuática.	8:00 a 13:00 horas
Domingo 20 de octubre	Práctica de descensos con uso descensor y bloqueo.	8:00 a 13:00 horas
Sábado 26 y domingo 27 de octubre	Práctica cañonismo.	Todo el fin de semana
MÓDULO DE ESPELEOLOGÍA		
Sábado 2 de noviembre	Clase teórica, equipo, reglaje de cabos y equipamiento.	8:00 a 13:00 horas
Domingo 3 de noviembre	Práctica, equipamiento, ascensos, descensos, paso de fraccionamientos.	8:00 a 16:00 horas
Sábado 9 de noviembre	Práctica, ascensos, descensos, paso de fraccionamientos, cambios de dirección.	8:00 a 16:00 horas
Domingo 10 de noviembre	Práctica de espeleología.	8:00 a 16:00 horas
Sábado 16 y domingo 17 de noviembre	Práctica de espeleología.	Todo el fin de semana
MÓDULO DE ALTA MONTAÑA		
Sábado 23 de noviembre	Clase teórica, equipo aclimatación, alimentación, riesgos de la alta montaña, mal de montaña.	8:00 a 13:00 horas
Domingo 24 de noviembre	Práctica de marcha y auto detención.	8:00 a 13:00 horas
Sábado 30 de noviembre y domingo 1 de diciembre	Práctica de alta montaña.	Todo el fin de semana
PRÁCTICA DE CICLO EXPLORACIÓN (OPCIONAL)		
Sábado 7 de diciembre	Clase teórica, generalidades técnicas y mecánicas de la bicicleta.	8:00 a 13:00 horas
Domingo 8 de diciembre	Rodada de ciclo exploración.	8:00 a 14:00 horas

CUPO LIMITADO

#SOYDEPORTEUNAM