



CURSO TÉCNICO DE

CICLO-EXPLORACIÓN

DE LA UNAM 2024



PARTICIPANTES

Alumnos, académicos, trabajadores, exalumnos y Sistema Incorporado de la UNAM; así como el público en general.

TEMPORALIDAD

29 de junio al 18 de agosto de 2024.

SEDE

Aula y Pared de Montañismo de la Alberca Olímpica Universitaria.

REQUISITOS

- Edad mínima 18 años.
- Contar con una bicicleta de 27 velocidades, suspensión bloqueable y frenos hidráulicos.
- Solicitar pre-registro a: cursosextension@deporte.unam.mx
- El correo debe tener el nombre completo del participante, edad y número de seguridad social o póliza de seguro.
- Presentarse a la reunión informativa el **miércoles 26 de junio** a las **19:30** horas vía zoom.
- Registro en red puma:
<https://redpuma.unam.mx/registro/login.aspx>
- Carta Responsiva que genera 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, comprobante de pago de inscripción y carta de deslinde de responsabilidad. Horario de atención de lunes a viernes de 10:00 a 19:00 horas.

INSCRIPCIONES

- **Alumnos vigentes de la UNAM:** \$5,000 (cinco mil pesos 00/100 M.N.)
- **Académicos, trabajadores y exalumnos UNAM; así como alumnos del Sistema Incorporado:** \$6,000 (seis mil pesos 00/100 M.N.)
- **Externos:** \$7,000 (siete mil pesos 00/100 M.N.)

FONDO DE EMERGENCIA

\$600.00 (seiscientos pesos 00/100 M.N.), el pago se hace a la Asociación de Montañismo y Escalada de la UNAM. Se usará en caso de incidente para cubrir los gastos de movilizar y apoyar a los equipos de rescate.

INCLUYE

- Credencial de Deporte UNAM.
- Actividades señaladas en el Programa de Actividades.

NOTAS:

El pago de inscripción se realizará antes del inicio del curso en la caja de la DGPU de lunes a viernes de 10:00 a 15:00 horas y de 17:00 a 19:00 horas. Cada participante debe contar con su equipo personal y cubrir los gastos que deriven de las actividades prácticas.

INFORMES

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

PROGRAMA

FECHA Y HORARIO	ACTIVIDADES
Sábado 29 de junio 09:00 a 15:00	Introducción
Domingo 30 de junio 08:00 a 16:00 <u>Práctica</u>	- Acondicionamiento físico - Uso de la bicicleta como medio de transporte - Conocimiento de logística en transporte público - Aprender a documentar una ruta en bicicleta
Sábado 6 de julio Domingo 7 de julio 10:00 a 16:00 <u>Práctica</u>	- Acondicionamiento físico - Adquirir habilidades de manejo con poca luz - Seguir curso del GPS durante la noche - Cómo viajar en transporte público - Recomendaciones de cómo hacerse visible - Prevención de ponchaduras
Sábado 13 de julio 08:00 a 16:00 <u>Práctica</u>	- Acondicionamiento físico - Adquirir habilidades de manejo en montaña - Técnicas de descenso en montaña - Seguir curso del GPS - Orientación con GPS
Sábado 20 de julio Domingo 21 de julio 08:00 a 16:00 <u>Práctica</u>	- Acondicionamiento físico - Técnicas de ascenso en montaña - Campamento durante la ruta - Conocimiento de traslado en vehículo propio - Integración de equipo - Regulación de suspensión
Domingo 28 de julio 08:00 a 16:00 <u>Práctica</u>	- Descenso y ascenso en montaña - Técnicas de descenso - Seguimiento curso de GPS
Sábado 3 de agosto 08:00 a 16:00 <u>Práctica</u>	- Descenso y ascenso en montaña (3,300 msnm) - Técnicas de descenso - Seguimiento curso de GPS
Domingo 4 de agosto 08:00 a 16:00 <u>Práctica</u>	- Acondicionamiento físico - Seguimiento curso de GPS - Técnicas de descenso avanzadas - Logística de vehículos
Sábado 10 de agosto 08:00 a 16:00 <u>Práctica</u>	- Acondicionamiento físico - Seguimiento curso de GPS - Técnicas de descenso avanzadas
Sábado 17 de agosto 08:00 a 16:00 <u>Práctica</u>	Acondicionamiento físico
Domingo 18 de agosto 05:00 a 16:00 <u>Práctica</u>	- Uso de sistemas antiponchaduras - Desarrollar rutas con manejo técnico avanzado - Ruta acuática - Técnicas de prevención de daños por humedad

CUPO LIMITADO

#SOYDEPORTEUNAM