



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario
DGDU

CURSO TÉCNICO DE

ALTA MONTAÑA

DE EXTENSIÓN DE LA UNAM 2025



PARTICIPANTES

Alumnos, académicos, exalumnos, sistema incorporado y trabajadores de la UNAM, así como público en general, mayores de 18 años.

FECHAS

Del **8 de febrero** al **30 de marzo** del 2025.

SEDE

Aula y Pared de Montañismo de la Alberca Olímpica Universitaria.

REQUISITOS

- Haber acreditado el Curso Básico de Montañismo de la UNAM en el 2022 o en fechas posteriores.
- 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.
- Registro en red puma:
<https://redpuma.unam.mx/Registro/Login.aspx?ReturnUrl=%2fregistro>
- 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

***Los participantes mayores a 40 años de edad, deberán presentar original y copia de un electrocardiograma en reposo con vigencia no mayor a 30 días**

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 9:30 a 19:00 horas.

INSCRIPCIÓN

Incluye Credencial Deporte UNAM y actividades señaladas en el Programa.

- Alumnos vigentes:** \$5,000 (cinco mil pesos 00/100 M.N.).
- Académicos, trabajadores, exalumnos y 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 ADMEUNAM. Se usará en caso de incidente para cubrir los gastos de movilizar y apoyar a los equipos de rescate.

NOTAS:

- El pago de inscripción se realizará antes del inicio del curso en la caja de la DGDU 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 sus gastos personales que deriven de las actividades prácticas.

INFORMES

Correo electrónico: cursosextension@deporte.unam.mx

Teléfono: **55 5622 2222** extensión **22955**.

PROGRAMA

FECHA	ACTIVIDADES	HORARIO
FEBRERO		
Sábado 8	Acondicionamiento físico. Presentación del curso. Temas básicos de montaña.	09:00 a 11:00 horas
Domingo 9	Salida de práctica.	6:00 a 18:00 horas
Sábado 15	Acondicionamiento físico. Teoría y prácticas de encordamiento.	6:00 a 18:00 horas
Domingo 16	Salida de práctica.	06:00 a 18:00 horas
Sábado 22 y domingo 23	Campamento 1.	05:00 a 18:00 horas
MARZO		
Sábado 1	Teoría y prácticas de encordamiento y rescate en grieta (polipastos) Parte 1.	09:00 a 15:00 horas
Domingo 2	Salida de práctica.	06:00 a 18:00 horas
Sábado 8	Salida de práctica.	06:00 a 18:00 horas
Domingo 9	Prácticas de encordamiento y rescate en grieta (polipastos) Parte 2.	06:00 a 18:00 horas
Sábado 15 y domingo 16	Rescate en grieta (polipastos) en el glaciar.	05:00 a 18:00 horas
Sábado 22 y domingo 23	Progresión encordados.	05:00 a 18:00 horas
Sábado 29 y domingo 30	Progresión en glaciar.	05:00 a 18:00 horas

CUPO LIMITADO

#SOYDEPORTEUNAM