



CURSO DE EXTENSIÓN TÉCNICO DE

ESPELEOLOGÍA

UNAM 2025

PARTICIPANTES

Alumnos, académicos, exalumnos, sistema incorporado y trabajadores de la UNAM, así como público en general que cuenten con más de 18 años de edad.

TEMPORALIDAD

8 de febrero al 10 de mayo 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

COSTOS

Incluye Credencial Deporte UNAM así como 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 | Presentación del curso y staff. Las cuevas y la espeleología en México y en la asociación. | 09:00 a 11:00 horas |
| Domingo 9 | Configuración del equipo, repaso de técnicas básicas: bajar desbloqueando, ascenso y descensos, colocación y paso de rozaderas. | 10:00 a 14:00 horas |
| Sábado 15 | Cambios de dirección y paso de fraccionamientos. | 10:00 a 15:00 horas |
| Domingo 16 | Cambios de dirección y paso de fraccionamientos con gordo. | 10:00 a 15:00 horas |
| Sábado 22 | Plática sobre espeleogénesis. Paso de nudos. | 10:00 a 15:00 horas |
| Domingo 23 | Circuito de progresión. | 10:00 a 15:00 horas |
| MARZO | | |
| Sábado 1º y domingo 2 | Salida de práctica. | 07:00 horas |
| Sábado 8 | Progresión en pasamanos. | 10:00 a 15:00 horas |
| Domingo 9 | Paso de desviadores. | 10:00 a 15:00 horas |
| Sábado 15 | Progresión en pasamanos con gordo. | 10:00 a 15:00 horas |
| Domingo 16 | Técnicas de fortuna. | 10:00 a 15:00 horas |
| Sábado 22 y domingo 23 | Salida de práctica. | 06:00 horas |
| Sábado 29 | Progresión en tirolesas. | 10:00 a 15:00 horas |
| Domingo 30 | Progresión en líneas diagonales. | 10:00 a 15:00 horas |
| ABRIL | | |
| Sábado 5 | Plática sobre bioespeleología. Práctica de desembarques. | 10:00 a 15:00 horas |
| Domingo 6 | Circuito de progresión y cuerda infinita. | 10:00 a 15:00 horas |
| Sábado 12 y domingo 13 | Salida de práctica. | 06:00 horas |
| Sábado 19 | Descensos con diferentes equipos. | 10:00 a 15:00 horas |
| Domingo 20 | Plática sobre la exploración. Técnicas con cuerda pesada. | 10:00 a 15:00 horas |
| Sábado 26 | Autorrescate. | 10:00 a 15:00 horas |
| Domingo 27 | Circuito de progresión y cuerda infinita. | 10:00 a 15:00 horas |
| MAYO | | |
| Sábado 3 y domingo 4 | Salida de práctica | 06:00 horas |
| Sábado 10 | Evaluación del curso y lavado de cuerdas. | 09:00 horas |

CUPO LIMITADO

#SOYDEPORTEUNAM