



CURSO TÉCNICO DE

# EXPLORACIÓN

## DE LA UNAM 2024



### PARTICIPANTES

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

### TEMPORALIDAD

**28 de septiembre al 1 de diciembre** de 2024.

### SEDE

Aula y Pared de Montañismo de la Alberca Olímpica Universitaria.

### REQUISITOS

- Haber acreditado el Curso Básico u otro curso de la Asociación de Montañismo y Escalada Deportiva de la UNAM en el 2018 o fechas posteriores.
- Solicitar pre-registro, a partir del 9 de septiembre a las 8:00 horas a: [cursosextension@deporte.unam.mx](mailto:cursosextension@deporte.unam.mx)  
El correo debe tener el nombre completo del participante, edad y número de seguridad social a póliza de seguro.
- 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 15 MB), escanear y subir a Red Puma los siguientes documentos:**
  - Carta Responsiva (Red Puma)
  - Solicitar a: [cursosextension@deporte.unam.mx](mailto:cursosextension@deporte.unam.mx) carta de deslinde de responsabilidad
  - Certificado médico carnet de derecho habiente y/o póliza 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 18:30 horas.

**INSCRIPCIONES** (Incluye: Credencial de Deporte UNAM y actividades señaladas en el programa de actividades)

- Alumnos vigentes:** \$5,000.00 (cinco mil pesos 00/100 M.N)
- Académicos, trabajadores, exalumnos y alumnos del Sistema Incorporado:** \$6,000.00 (seis mil pesos 00/100 M.N)
- Externos:** \$7,000.00 (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.

### 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 los gastos propios que deriven de las actividades prácticas.

### INFORMES

Correo electrónico: [cursosextension@deporte.unam.mx](mailto:cursosextension@deporte.unam.mx)

Teléfono: **55 5622 2222** extensión **22955 y 40450**

### PROGRAMA

FECHA	ACTIVIDADES	HORARIO
<b>Sábado 28 de septiembre</b>	Acondicionamiento físico. Inducción al curso, presentación de alumnos, monitores e instructor; reglamentos de la AMUNAM y del curso; lista del equipo a utilizar en el curso; principios de no dejar rastro y 10 esenciales.	08:00 a 15:00 horas
<b>Domingo 29 de septiembre</b>	Evaluar la condición física de los alumnos; Punto de no retorno; uso de bastones; Rutas de emergencia; Preparación de una foga, y se dará un repaso de los conceptos básicos de orientación, brújula y carta.	08:00 a 18:00 horas
<b>Sábado 5 y domingo 6 de octubre</b>	Teoría del acomodo de la mochila, brújula profesional y conceptos básicos de navegación. Práctica de brújula. Breve explicación de primeros auxilios y protocolos del área de Exploración.	Del sábado a las 09:00 al domingo a las 18:00
<b>Sábado 12 de octubre</b>	Acondicionamiento físico. Teoría de cartas topográficas y uso de software especializado para imprimir secciones de cartas topográficas.	08:00 a 16:00 horas
<b>Domingo 13 de octubre</b>	Acondicionamiento físico. Preparación de la logística de una exploración y una salida. Conceptos básicos de alimentación.	08:00 a 16:00 horas
<b>Sábado 19 y domingo 20 de octubre</b>	Practicar técnicas básicas de navegación empleando carta y brújula. Teoría sobre vivac.	Sábado 07:30 a domingo 19:00 horas
<b>Sábado 26 y domingo 27 de octubre</b>	Practicar técnicas básicas de navegación empleando carta y brújula. Se desplazarán utilizando un medio de transporte alternativo (bicicleta).	Sábado 07:30 a domingo 19:00 horas
<b>Sábado de 2 de noviembre</b>	Acondicionamiento físico. Teoría y uso de GPS. Uso de software para realizar la logística de una exploración. Introducción a los Geocaches.	08:00 a 16:00 horas
<b>Domingo 3 de noviembre</b>	Acondicionamiento físico. Teoría sobre navegación avanzada.	08:00 a 15:00 horas
<b>Sábado 9 y domingo 10 de noviembre</b>	Uso combinado de carta topográfica, brújula y GPS para localización de Geocaches. Calcular pendientes usando la brújula profesional.	Sábado 07:30 a domingo 19:00 horas
<b>Sábado 16, domingo 17 y lunes 18 de noviembre</b>	Realizar la logística de una salida de más de tres días. Practicar navegación avanzada con brújula y carta.	Los tres días completos
<b>Sábado 23 de noviembre</b>	Asesoría para planeación de salida final (opcional).	Por definir
<b>Domingo 24 de noviembre</b>	Planeación de salida final por parte de los alumnos.	N/A
<b>Sábado 30 de noviembre y domingo 1º de diciembre</b>	Practicar navegación avanzada con brújula y carta.	Sábado 07:30 a domingo 19:00 horas

CUPO LIMITADO

#SOYDEPORTEUNAM