



3° CURSO BÁSICO DE

MONTAÑISMO

DE LA UNAM 2026



PARTICIPANTES

Podrán participar alumnos, académicos, exalumnos, Sistema Incorporado y trabajadores de la UNAM, así como el público en general, mayores de 18 años de edad.

FECHAS

Del **1° de agosto** al **22 de noviembre** de 2026.

SEDE

Aula y Pared de Montañismo de la Alberca Olímpica Universitaria.

REQUISITOS

- Solicitar pre-registro a partir de las 12:00 horas del 27 de julio del 2026, al correo cursosextension@deporte.unam.mx (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>
- Carta Responsiva generada por Red Puma impresa y firmada.
- Certificado médico en original que contenga fecha, nombre completo del aspirante, estatura, peso y detalle 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.
- 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.
- 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 derechohabiente 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 derechohabiente o póliza de seguro, certificado médico en original y carta de deslinde de responsabilidad. Horario: de lunes a viernes de 9:00 a 15:00 horas y de 17:00 a 19:00 horas.

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

- Alumnos vigentes:** \$7,250.00 (siete mil doscientos cincuenta pesos 00/100 M.N).
- Académicos, trabajadores, exalumnos y alumnos del Sistema Incorporado:** \$8,750.00 (ocho mil setecientos cincuenta 00/100 M.N.).
- Externos:** \$10,250.00 (diez mil doscientos cincuenta 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 en la caja de la DGDU antes del inicio del curso de lunes a viernes de 10:00 a 15:00 horas y de 17:00 a 19:00 horas.
- Cada participante deberá 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 **41557**

PROGRAMA

FECHA	ACTIVIDAD	HORARIO
Sábado 1° de agosto	Presentación del programa, dinámica de integración.	9:00 a 13:00 horas
Domingo 2 de agosto	Activación del ASMU, botiquín personal, los 10 esenciales, práctica de porteo de camilla.	Salida 8:00 a 14:00 horas
MÓDULO DE EXPLORACIÓN		
Sábado 8 de agosto	Clase teórica, cartas topográficas, tipos de brújulas, unidades UTM.	8:00 a 14:00 horas
Domingo 9 de agosto	Práctica de orientación, navegación con mapa y brújula, y triangulación.	8:00 a 15:00 horas
Sábado 15 de agosto	Práctica de orientación.	Salida 8:00 a 16:00 horas
Domingo 16 de agosto	Práctica de orientación.	Salida 8:00 a 16:00 horas
Sábado 22 de agosto	Práctica de orientación.	Todo el fin de semana
Domingo 23 de agosto	Práctica de orientación.	Todo el fin de semana
MÓDULO DE ESCALADA EN ROCA		
Sábado 29 de agosto	Clase teórica, tipos de escalada, equipo, grados de dificultad y voces.	8:00 a 15:00 horas
Domingo 30 de agosto	Encordamiento, aseguramiento y voces.	8:00 a 15:00 horas
Sábado 5 y domingo 6 de septiembre	Práctica de escalada deportiva.	Todo el fin de semana
Sábado 12 y domingo 13 de septiembre	Práctica de escalada tradicional.	Todo el fin de semana
MÓDULO DE CAÑONISMO		
Sábado 19 de septiembre	Clase teórica, equipo, aguas vivas y uso del silbato.	8:00 a 12:00 horas
Domingo 20 de septiembre	Prácticas de descenso y bloqueo.	8:00 a 13:00 horas
Sábado 26 de septiembre	Práctica acuática.	8:00 a 13:00 horas
Domingo 27 de septiembre	Prácticas de descenso y bloqueo.	8:00 a 13:00 horas
Sábado 3 y domingo 4 de octubre	Práctica de cañonismo.	Todo el fin de semana
MÓDULO DE ESPELEOLOGÍA		
Sábado 10 de octubre	Clase teórica, equipo, ajuste de cabos y equipamiento.	8:00 a 13:00 horas
Domingo 11 de octubre	Práctica, equipamiento, ascensos, descensos y paso de fraccionamientos.	8:00 a 16:00 horas
Sábado 17 de octubre	Práctica, ascensos, descensos, paso de fraccionamientos y cambios de dirección.	8:00 a 16:00 horas
Domingo 18 de octubre	Práctica de espeleología.	Salida 8:00 a 16:00 horas
Sábado 24 y domingo 25 de octubre	Práctica de espeleología.	Todo el fin de semana
MÓDULO DE ALTA MONTAÑA		
Sábado 31 de octubre	Clase teórica, equipo, aclimatación, alimentación, riesgos de la alta montaña y mal de montaña.	8:00 a 13:00 horas
Domingo 1° de noviembre	Prácticas de marcha y auto detención	Salida 8:00 a 13:00 horas
Sábado 7 y domingo 8 de noviembre	Práctica de alta montaña.	Todo el fin de semana
Sábado 14 y domingo 15 de noviembre	Práctica de alta montaña.	Todo el fin de semana
Sábado 21 de noviembre	Clase teórica, generalidades técnicas y mecánica de la bicicleta.	8:00 a 13:00 horas
Domingo 22 de noviembre	Práctica de ciclo exploración.	8:00 a 14:00 horas

#SOYDEPORTEUNAM