



Secretaría de Servicio y Atención a la Comunidad Universitaria

Dirección General del Deporte Universitario
DGDU

CURSO PROPEDÉUTICO DE

ALTA MONTAÑA

DE EXTENSIÓN DE LA UNAM 2026

PARTICIPANTES

Alumnos vigentes, académicos, trabajadores, exalumnos, Sistema Incorporado y público en general, mayores de 18 años.

FECHAS

Del **22 de agosto** al **13 de septiembre** del 2026.

SEDE

Aula y Pared de Montañismo de la Alberca Olímpica Universitaria.

REQUISITOS

- 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 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.
- **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, comprobante de inscripción a REDPUMA y carta de deslinde de responsabilidad. Horario de atención: de lunes a viernes de 9:00 a 15:00 y de 17:00 a 19:00 horas.

INSCRIPCIÓN

- **Alumnos vigentes:** \$2,700.00 (dos mil setecientos pesos 00/100 M.N.).
- **Académicos, trabajadores, exalumnos y alumnos del Sistema Incorporado:** \$3,100 (tres mil cien pesos 00/100 M.N.).
- **Externos:** \$3,700.00 (tres mil setecientos pesos 00/100 M.N.).

INCLUYE

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



FONDO DE EMERGENCIA

\$200.00 (doscientos pesos 00/100 M.N.). El pago se hace directamente a la Asociación de Montañismo y Escalada de la UNAM (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 09:00 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

Teléfono: **55 5622 2222** extensiones **41557**

PROGRAMA

CURSO PROPEDÉUTICO DE ALTA MONTAÑA 2026 - 1		
FECHA	ACTIVIDADES	LUGAR
FEBRERO		
Sábado 22	Presentación del programa, equipo de campamento y vestimenta en montañismo.	CU
Domingo 23	Activación del ASMU, botiquín personal, los 10 esenciales y práctica de porteo de camilla.	Salida
Sábado 29	Clase teórica, equipo, aclimatación, alimentación, riesgos de la alta montaña y mal de montaña.	CU
Domingo 30	Prácticas de marcha y auto detención.	Salida
SEPTIEMBRE		
Sábado 5 y domingo 6	Campamento.	Salida
Sábado 12 y domingo 13	Campamento final.	Salida

NOTA: Las fechas, lugares y actividades indicadas en este itinerario pueden cambiar de acuerdo con las condiciones volcánicas, climatológicas, sociales y/o políticas de los lugares en donde se pretenda desarrollar la actividad.

CUPO LIMITADO

#SOYDEPORTEUNAM