

3 JUN
AL 9 JUL
2025

Curso Básico de MEDIA MONTAÑA



Objetivo: Los participantes adquieren las nociones básicas del excursionismo, se imparten técnicas de progresión en senderos; mediante las sesiones teóricas y prácticas se proporcionan los elementos para desenvolverse en la montaña con responsabilidad, respeto al medio ambiente y seguridad.

Este curso es la base para poder participar en las demás disciplinas del montañismo, con conocimientos técnicos y autoconocimiento de las capacidades físicas y la actitud de cada uno de nosotros ante el rigor propio del excursionismo.

Inscripciones: Miércoles y viernes de 20:00 a 22:00 hrs. en el local del Club. Para mayores informes teléfono del club 55-5740-8032

Costos: Socios \$2,300.00 No socios \$3,100.00

Cupo: Máximo 20 alumnos

Duración: El programa consta de cinco sesiones teóricas y cinco prácticas. Las teóricas se impartirán en el local del Club los martes a las 20:00 hrs. Las prácticas serán los fines de semana en las rutas programadas.

Requisitos: Llenar una solicitud de inscripción al curso y entregarla en la Tesorería del Club. La edad mínima es de 18 años. Firmar responsiva para caso de accidente.

Equipo: Calzado: preferentemente botas para senderismo, mochila (± 36 L), bastones, impermeable o manga, chamarra rompnevientos. Mochila

para campamento (± 60 L), sleeping bag, tienda de campaña 1-2 personas. Lámpara manos libres. Botiquín personal y silbato. Se impartirá toda una clase teórica o al inscribirse comunicarse con la coordinación para recomendar equipo y conseguirlo antes del curso preferentemente.

Transporte: En vehículos particulares de alumnos e instructores o en transporte alquilado, prorrateando gastos.

Instructores: Guías, guías aspirantes, retaguardias del CEMAC especialistas y destacados en media montaña, así como apoyo de alumnos egresados.

Acreditación del curso: Constancia de participación a quienes asistan por lo menos al 70% de las sesiones teóricas y prácticas. Constancia de acreditación a quienes aprueben el examen y asistan al 90% de las sesiones teóricas y prácticas. Diploma de acreditación destacada a quienes asistan al 100% de las salidas teóricas y prácticas.

Inauguración del curso: Martes 3 de junio a las 20:00 hrs.

Clausura del curso: miércoles 9 de julio a las 20:00 hrs.

Coordinador: Roberto Barrera Moreno Socio 6504 Guía 305

Sesiones prácticas:

SESIÓN	FECHA	LUGAR
Salida 1	Domingo 8 de junio	Cerro el Potrero, Ixtapaluca, Edo.Mex.
Salida 2	Domingo 15 de junio	Volcán Pelado, Tlalpan, CDMX.
Salida 3	Domingo 22 de junio	Cerro Cempoaltépetl, Tétela del Volcán, Mor.
Salida 4	Sábado 28 y domingo 29 de junio	Peña el Yolo, Tulancingo, Hgo.
Salida 5	Sábado 5 y domingo 6 de julio	Cerro Tepoztécatl, Orizaba, Ver.

Clases teóricas: todos los martes 20:00 hrs. en las oficinas del club.

Sujeto a cambios