

19 AGOSTO  
AL 1 OCT  
2025



## Curso Intermedio de MEDIA MONTAÑA

**Objetivo:** Los participantes tendrán los elementos e información suficiente para avanzar en el aprendizaje del montañismo, de manera autónoma dirigida a ser líderes y guías de una excursión.

**Inscripciones:** Miércoles y viernes de 20:00 a 22:00 hrs. en el local del Club

**Costos:** Socios \$2,700 pesos No socios \$3,500

**Cupo:** Máximo 20 alumnos.

**Duración:** El programa consta de cinco sesiones teóricas y cinco prácticas. Las teóricas se impartirán por zoom. Las prácticas serán los fines de semana en sábado y de dos días las dos últimas.

**Requisitos:** Llenar una solicitud de inscripción al curso y entregarla en la Tesorería del Club. Mayores de 18 años.

**Equipo:** Completo de media montaña y campamento.

**Transporte:** El transporte a las prácticas será cubierto por cooperación de los participantes en autos particulares o en transporte contratado, dependiendo del tamaño del contingente.

**Coordinadores:** Alejandra Borau, Leonardo Erazo y Tere Arce

**Acreditación del curso:** Tener como mínimo una asistencia del 80% en las sesiones teóricas y prácticas, así como la aprobación del examen. Se entregará Certificación CEMAC, por acreditación o por participación.

**Inauguración del curso:** martes 19 de agosto 20:00 hrs.

**Clausura del curso:** miércoles 1 de octubre 20:00 hrs.

### **Temario:**

#### **Sesiones teóricas**

Primera martes 19 de agosto

Bienvenida e Inauguración. Entrenamiento y nutrición en la montaña; acomodo de la mochila de campamento. Determinación de terreno para montar campamento.

Segunda: martes 26 de agosto

Lectura del cielo (tipos de nubes, análisis del clima). Orientación deportiva: lectura de mapas, uso de brújula, triangulación en el terreno, planeación de ruta.

Tercera: martes 2 de septiembre

Planeación de una salida

- Diseño de ruta, definir zona de la salida
- Planeación de contingente
- Puntos de auxilio
- Seguridad.

Cuarta: martes 9 de septiembre

Rescate en zonas agrestes básico, bases de primer respondiente

Quinta: martes 23 de septiembre

Proyecto de Exploración

**Clausura:** Miércoles 1 de octubre

#### **Sesiones prácticas**

SESIÓN	FECHA	LUGAR
Salida 1	Sábado 23 de agosto	Zona del Ajusto
Salida 2	Sábado 30 de agosto	Parque Dos Aguas, Cascada Escondida
Salida 3	Sábado 6 de sept.	Parque Dos Aguas, Laguna de Nahualac
Salida 4	Sábado 20 y domingo 21 de sept.	Parque Nacional del Chico, Hgo.
Salida 5	Sábado 27 y Domingo 28 de sept.	Hacienda "Los Manantiales".