

	Club de Exploraciones de México, A.C.	Hoja	1 de 4
		Cursos verano 2017 Curso básico de media montaña	Fecha
		Documento:	

Organiza: CEMAC Ciudad de México
Cupo máximo: 25 alumnos
Costo: \$1,500 para socios activos (al corriente de sus cuotas)
 \$2,000 para no asociados

Requisitos:

- Gozar de buena condición física
- Ser socio activo del CEMAC y estar al corriente en el pago de sus cuotas
- Edad Mínima de 16 años (todos los menores de edad requieren el permiso por escrito de sus padres o tutores)
- Llenar solicitud de inscripción al curso
- Firmar carta responsiva para caso de accidente
- Asistir al 80% de las salidas prácticas y teóricas; presentar un breve cuestionario final para hacerse acreedores del diploma de aprobación del curso.

Transportación y Alimentación:

Los alumnos cubrirán el costo del transporte en cada excursión, ya sea particular o público, así como sus alimentos.

Inauguración: Jueves 13 de julio de 2017 a las 20:00 horas en el local del club
Clausura: Miércoles 30 de agosto de 2017 a las 20:00 horas en el local del club

Coordinador:

- Roberto Barrera Moreno

Instructores-guías:

- Beatriz Hernández Velasco, Guillermo Campos Romero, Aldo Vega Cedillo.

Retaguardias:

- Rigo Rubio, Mauricio Fuentes

	Club de Exploraciones de México, A.C.	Hoja	2 de 4
		Cursos verano 2017 Curso básico de media montaña	Fecha
		Documento:	

Ayudantes:

- Socios y ex alumnos de cursos de media montaña anteriores.

Objetivos:

- Impartir al alumno los conocimientos básicos del montañismo para que pueda desenvolverse por sí solo, sin riesgos y con la seguridad necesaria para disfrutar nuestro deporte;
- Fomentar el amor y respeto por la naturaleza;
- Dar pauta para que pueda iniciar las demás disciplinas del montañismo que se imparten en el CEMAC ya con los conocimientos adquiridos en este curso.

Duración:

El curso consta de **seis** prácticas y **siete** sesiones teóricas. Las teóricas se impartirán los días **jueves** de 20 hrs. a 22 hrs. en las instalaciones del Club. Las prácticas serán los fines de semana conforme al programa.

Equipo y vestimenta:

Será señalado a partir de la primera clase teórica. Puedes prepararte de antemano adquiriendo unas buenas botas cómodas aptas para media montaña.

PROGRAMA

Sesiones	Fecha	Lugar	Temas
INAUGURACIÓN y Sesión Teórica 1	Jueves 13 de julio a las 20:00 hrs.	Oficinas del CEMAC	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Inauguración a cargo del Presidente de la Mesa Directiva y Coordinador del curso ▪ ¿Qué es la media montaña? ▪ Equipo y vestimenta ▪ Acomodo de mochila



Club de Exploraciones de México, A.C.

Hoja

3 de 4

Fecha

jun. 2017

Documento:

Cursos verano 2017

Curso básico de media montaña

Práctica 1	Domingo 16 de julio	Sierra de Santa Catarina	
Sesión teórica 2	Jueves 20 de julio a las 20:00 hrs.	Oficinas del CEMAC	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ritmo de caminata, uso de bastones ▪ Alimentación ▪ Organización de una excursión
Práctica 2	Domingo 23 de julio	Cerro Zacatlalpan	
Sesión teórica 3	Jueves 27 de julio a las 20:00 hrs.	Oficinas del CEMAC	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Peligros subjetivos y objetivos ▪ Campamentos
Práctica 3	Sábado 29 de julio	Travesía en la sierra del Ajusco	
Sesión teórica 4	Jueves 3 de agosto de 2017 a las 20:00 hrs.	Oficinas del CEMAC	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preparación física y mental ▪ Orientación
Práctica 4	Sábado 5 de agosto	Cerro Malinaltepetl	
Sesión teórica 5	Jueves 10 de agosto de 2017 a las 20:00 hrs.	Oficinas del CEMAC	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Primeros auxilios ▪ Distribución y movimiento de los grupos en media montaña
Práctica 5	Sábado 12 y Domingo 13 de agosto	Sierra de las Navajas	
Sesión teórica 6	Jueves 17 de agosto de 2017 a las 20:00 hrs.	Oficinas del CEMAC	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elementos básicos de Geología y Topografía ▪ Meteorología
Práctica 6	Sábado 19 y Domingo 20 de agosto	Picacho de Tepechuca	
Sesión teórica 7	Jueves 24 de agosto de	Oficinas del CEMAC	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Disciplinas del montañismo

	Club de Exploraciones de México, A.C.	Hoja	4 de 4
		Cursos verano 2017 Curso básico de media montaña	Fecha
		Documento:	

CLAUSURA	2107 a las 20:00 hrs.		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evaluación del curso
	Miércoles 30 de agosto a las 20:00 hrs.	Oficinas del CEMAC	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entrega de diplomas a cargo de los directivos del Club, a quienes hayan cumplido con los requisitos para aprobar dicho curso