

INSTITUCIÓN: CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO		ESCUELA: BAJA Y MEDIA MONTAÑA E INICIACIÓN AL MONTAÑISMO	
ASIGNATURA: CURSO DE BAJA Y MEDIA MONTAÑA		CÓDIGO: 1011	PÁG: 1 DE: 5
REQUISITOS: NINGUNO		DEDICACIÓN TOTAL: 172 HORAS	
DEDICACIÓN PROMEDIO SEMANAL			
TEORÍA	ENTRENAMIENTO	PRÁCTICA	TOTAL
2h	3h	8h	13h

CURSO DE BAJA Y MEDIA MONTAÑA PARA UCVISTAS (COMUNIDAD UNIVERSITARIA)

Emisión	Fecha	Descripción cambio	Elaborado por:	Revisado Por:		
				Revisor 1:	Revisor 2:	Págs:
1	15/5	Primera entrega para revisión	Comisión de Calidad	Junta Directiva	Guías Homologados	9
2	22/5	Se mantienen las pruebas físicas y teóricas . El número de participantes dependerá de la cantidad de equipos disponibles	Comisión de Calidad	Junta Directiva	Guías Homologados	9

FECHA ELABORACIÓN MAYO/2025	N° EMISIÓN 2	VIGENTE DESDE: SEP-2025	ÚLTIMO PERÍODO: -
ELABORADO POR: COMISIÓN DE CALIDAD	A REVISAR POR: GUÍAS HOMOLOGADOS	A REVISAR POR: JUNTA DIRECTIVA	FECHA APROBACIÓN: JUN-2025

INSTITUCIÓN: CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO		ESCUELA: BAJA Y MEDIA MONTAÑA E INICIACIÓN AL MONTAÑISMO	
ASIGNATURA: CURSO DE BAJA Y MEDIA MONTAÑA		CÓDIGO: 1011	PÁG: 2 DE: 5
REQUISITOS: NINGUNO		DEDICACIÓN TOTAL: 172 HORAS	
DEDICACIÓN PROMEDIO SEMANAL			
TEORÍA	ENTRENAMIENTO	PRÁCTICA	TOTAL
2h	3h	8h	13h

1. PROPÓSITO

El **Curso de Baja y Media Montaña (CByMM)** del Centro Excursionista Universitario (CEU) conceptualiza de manera resumida pero concisa al montañismo como actividad deportiva. El CByMM se concibe como un adiestramiento introductorio a una actividad de carácter profesional orientada al público en general, sin distinciones ni discriminación, que se funda en los aspectos más importantes de la práctica y desarrollo de este deporte, entre los que se pueden citar: vestuario y equipos, rutinas de entrenamiento, riesgos asociados a la práctica, orientación, cocina y alimentación, primeros auxilios, ecología, valores ambientales impartidos por el CEU, entre otros.

1. OBJETIVOS DEL CURSO

a. Objetivo General

Ofrecer conocimientos y destrezas básicas para la iniciación de la práctica segura del montañismo como actividad deportiva, enmarcando la Baja y Media Montaña como toda actividad asociada al senderismo, reforzando valores de conservacionismo ambiental asociados a la práctica de este deporte.

b. Objetivos Específicos

Todo egresado del Curso de Baja y Media Montaña deberá ser capaz de:

- Reconocer los equipos necesarios, así como el vestuario apropiado para la realización de una excursión.
- Reconocer los distintos tipos de carpas y morrales utilizados durante excursiones de baja y media montaña.
- Poseer nociones de primeros auxilios: síntomas y tratamientos para afecciones típicas de la práctica del montañismo.
- Poseer nociones acerca de rutinas y planes de entrenamiento: fondo continuo, umbral aeróbico, cambios de ritmo, series ó intervalos y cross-training.
- Poseer conocimientos básicos de los riesgos y peligros en la montaña.
- Conocer acerca de la fauna y flora típicas de las rutas de excursionismo habituales de nuestro país.
- Conocer acerca de la alimentación y la nutrición durante la práctica del montañismo.
- Desarrollar habilidades en el uso y cocina de montaña.

FECHA ELABORACIÓN MAYO/2025	N° EMISIÓN 2	VIGENTE DESDE: SEP-2025	ÚLTIMO PERÍODO: -
ELABORADO POR: COMISIÓN DE CALIDAD	A REVISAR POR: GUÍAS HOMOLOGADOS	A REVISAR POR: JUNTA DIRECTIVA	FECHA APROBACIÓN: JUN-2025

INSTITUCIÓN: CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO		ESCUELA: BAJA Y MEDIA MONTAÑA E INICIACIÓN AL MONTAÑISMO	
ASIGNATURA: CURSO DE BAJA Y MEDIA MONTAÑA		CÓDIGO: 1011	PÁG: 3 DE: 5
REQUISITOS: NINGUNO		DEDICACIÓN TOTAL: 172 HORAS	
DEDICACIÓN PROMEDIO SEMANAL			
TEORÍA	ENTRENAMIENTO	PRÁCTICA	TOTAL
2h	3h	8h	13h

- Poseer nociones acerca de orientación, seguimiento y planeación de rutas e itinerarios (logística).
- Enriquecer la conciencia ecologista propia de la práctica del montañismo, en pro del conservacionismo con el debido tratamiento de desechos.

2. EVALUACIÓN

- Se considerará la asistencia como método de evaluación del curso. Los cursantes deberán cumplir con un mínimo de asistencias de: 80% en charlas teóricas, 80% en los entrenamientos tipo I y II, y con un 90% de asistencias en las salidas de los fines de semana.
- Se realizarán pruebas físicas, en las que los cursantes deberán cumplir con un recorrido específico (igual para todas y todos) en un tiempo estipulado. Estas pruebas se conocerán con el nombre de "pruebas físicas", y para poder obtener el derecho de asistir a la salida final, los cursantes deberán aprobar dos (2) de las tres (3) pruebas realizadas.
- Una prueba escrita: En la semana 8 del curso se realizará un "examen diagnóstico" con los contenidos considerados relevantes, en una prueba escrita de duración no mayor de cuarenta y ocho horas (48h). La calificación mínima aprobatoria será de catorce (14) puntos sobre veinte (20).
- Una salida final: Disponible solo para aquellos que hayan cumplido con el régimen de asistencias del curso y que hayan aprobado las "pruebas físicas" correspondientes. Involucra una excursión de 3 días y 2 noches de duración, y en la que se evaluarán los conocimientos impartidos acerca de las destrezas, habilidades y aptitudes necesarias para considerar al cursante como un Excursionista de Baja y Media Montaña, y luego, un miembro activo del CEU.

3. CONTENIDO

Equipamiento básico: uso del sistema de vestuario multicapas, uso correcto de los equipos y elección de los instrumentos de cocina, orientación, transmisión (comunicaciones), reparación e higiene personal. Entrenamiento: planes de entrenamiento, métodos y técnicas. Cross Training. Carpas y Morrales: clasificación, características recomendables y armado. Nutrición y alimentación en excursiones. Riesgos y peligros en la montaña: peligros objetivos y subjetivos, recomendaciones

FECHA ELABORACIÓN MAYO/2025	N° EMISIÓN 2	VIGENTE DESDE: SEP-2025	ÚLTIMO PERÍODO: -
ELABORADO POR: COMISIÓN DE CALIDAD	A REVISAR POR: GUÍAS HOMOLOGADOS	A REVISAR POR: JUNTA DIRECTIVA	FECHA APROBACIÓN: JUN-2025

INSTITUCIÓN: CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO		ESCUELA: BAJA Y MEDIA MONTAÑA E INICIACIÓN AL MONTAÑISMO	
ASIGNATURA: CURSO DE BAJA Y MEDIA MONTAÑA		CÓDIGO: 1011	PÁG: 4 DE: 5
REQUISITOS: NINGUNO		DEDICACIÓN TOTAL: 172 HORAS	
DEDICACIÓN PROMEDIO SEMANAL			
TEORÍA	ENTRENAMIENTO	PRÁCTICA	TOTAL
2h	3h	8h	13h

para disminución de vulnerabilidad. Primeros auxilios en la montaña. Efectos de la altitud, reconocimiento y tratamiento de mal agudo de montaña y afecciones asociadas. Logística de Excursiones. Reconocimiento de animales peligrosos. Conservación y Ecología: impacto ambiental generado por los excursionistas y cómo disminuirlo (Tratamiento de desechos).

4. ESTRATEGIA INSTRUCCIONAL

Recomendablemente el curso se dictará en un período de ocho (8) a nueve (9) semanas, cuyo formato semanal será el siguiente:

- Una (1) charla teórica semanal, de dos horas (2h) de duración, en la que se impartirán los conocimientos relacionados al contenido programático del CByMM.
- Dos (2) tipos de entrenamiento durante la semana: uno de potencia (martes y/o miércoles) y uno de resistencia (jueves y/o viernes), con una duración oscilante de hora y quince minutos (1h 15 min) a una hora y media (1h 30 min). Los cursantes deberán cumplir con un entrenamiento de cada tipo, lo que implica la realización de dos (2) sesiones de entrenamiento semanales. La modalidad de los entrenamientos podrá ser discutida y acordada entre cursantes y coordinadores, y la intensidad de ambos tipos de entrenamiento aumentará gradualmente cada semana de acuerdo al cronograma de entrenamiento fijado entre los coordinadores y la Junta Directiva del CEU, previo a la iniciación del CByMM.
- Una (1) salida durante los fines de semana: en la que se probará el funcionamiento del entrenamiento hecho con anterioridad. La duración de estas salidas puede oscilar entre las cinco (5) y diez (10) horas dependiendo de la semana. Habrá una (1) acampada de práctica (24 horas) a mitad del curso para atender los objetivos del uso de carpas, equipos, cocinas y todo lo concerniente al campamento. Los itinerarios de estas salidas de fin de semana serán decididos por los coordinadores del curso, y deberán ser aprobados por la Junta Directiva del Centro Excursionista Universitario.

La novena semana corresponderá a la salida final, cuyo itinerario quedará a juicio de los coordinadores del curso, y deberá ser revisada y aprobada por la Junta Directiva del CEU previo a la realización del CByMM. El espacio semanal que normalmente se dedica a las charlas teóricas será utilizado esta semana para hacer una reunión de logística final para dicha salida y para la resolución de dudas y debilidades conseguidas en el "examen diagnóstico".

Se estima que dicha salida tenga una duración referencial de 42h, tomando como ejemplo un escenario en el que se inicia un día 1 a las 6PM y finaliza un día 3, a las 12PM.

FECHA ELABORACIÓN MAYO/2025	N° EMISIÓN 2	VIGENTE DESDE: SEP-2025	ÚLTIMO PERÍODO: -
ELABORADO POR: COMISIÓN DE CALIDAD	A REVISAR POR: GUÍAS HOMOLOGADOS	A REVISAR POR: JUNTA DIRECTIVA	FECHA APROBACIÓN: JUN-2025

INSTITUCIÓN: CENTRO EXCURSIONISTA UNIVERSITARIO		ESCUELA: BAJA Y MEDIA MONTAÑA E INICIACIÓN AL MONTAÑISMO	
ASIGNATURA: CURSO DE BAJA Y MEDIA MONTAÑA		CÓDIGO: 1011	PÁG: 5 DE: 5
REQUISITOS: NINGUNO		DEDICACIÓN TOTAL: 172 HORAS	
DEDICACIÓN PROMEDIO SEMANAL			
TEORÍA	ENTRENAMIENTO	PRÁCTICA	TOTAL
2h	3h	8h	13h

Esto resulta en un total de al menos: doce (12) charlas, dieciséis (16) entrenamientos, ocho (8) salidas de fin de semana y una (1) salida final, con un total aproximado de ciento setenta y dos (172) horas de dedicación.

5. REQUISITOS PARA LOS UCVISTAS

- Ser mayor de edad al momento de inscribirse en el curso.
- Copia digital de la cédula de identidad
- Copia digital del Carnet Estudiantil y/o Constancia de Estudio.
- Certificado de Salud para poder realizar actividades deportivas de alto rendimiento. (Si los coordinadores lo requieren)

6. PROGRAMACIÓN CRONOLÓGICA

Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Total Horas
Teoría (Charlas)	4	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Entrenamientos	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
Prácticas (Salidas de fin de semana)	8	8	8	8	24	8	8	8		80
Charlas durante salidas	1,5				1,5					3
Salida Final									42	42
Total de Horas:										172

7. NORMATIVA Y REGLAMENTO

La normativa y reglamento vigente para este curso es la [BYMM-DC-002 NORMATIVA Y REGLAMENTO Curso Baja y media montaña](#) que se aplicará irrestrictamente **salvo en el artículo 6 de dicha normativa, en la que se estipulara el máximo de personas ucvistas tomando en cuenta la cantidad de carpas que existen en el club. El secretario de Equipos brindará esta información.**

FECHA ELABORACIÓN MAYO/2025	N° EMISIÓN 2	VIGENTE DESDE: SEP-2025	ÚLTIMO PERÍODO: -
ELABORADO POR: COMISIÓN DE CALIDAD	A REVISAR POR: GUÍAS HOMOLOGADOS	A REVISAR POR: JUNTA DIRECTIVA	FECHA APROBACIÓN: JUN-2025