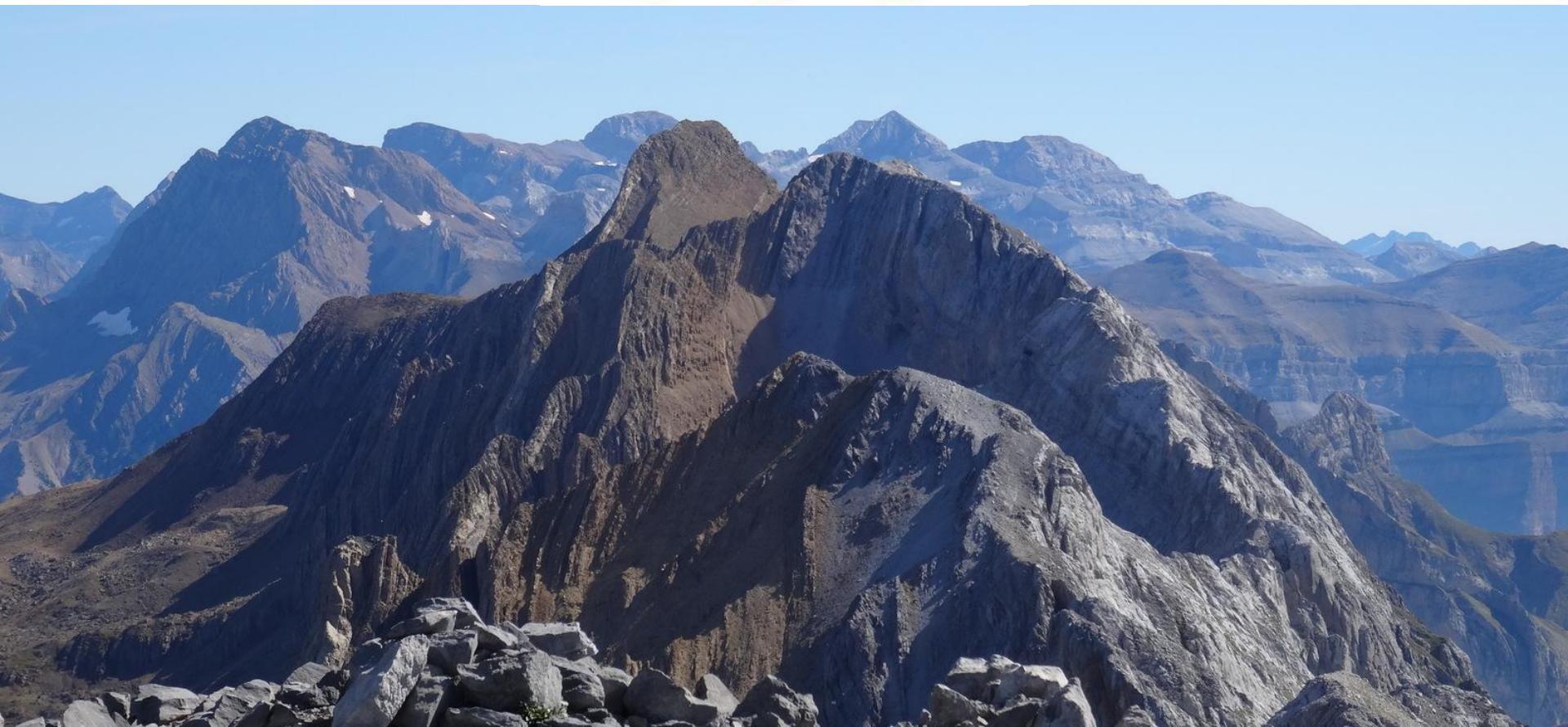
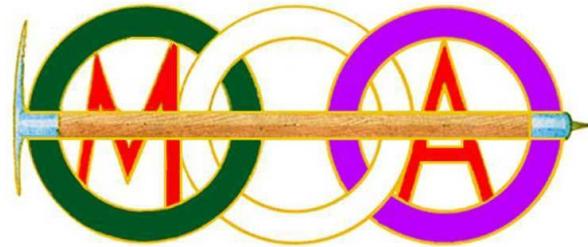


# PROGRAMA “UN PUNTO MÁS” (UPM)

Monitores: Irene del Amo, Mayte Izquierdo, Pepe Lana



## *¿Qué es el programa UPM?*

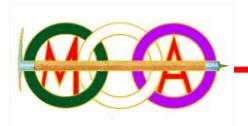
Es un programa *dirigido a aquellos deportistas que quieren hacer algo más que senderismo y/o media montaña*, por lo que el programa propone realizar actividades con alguna dificultad adicional

Este programa pretende cubrir el salto necesario entre actividades de senderismo/montaña a las actividades de alta montaña propuestas por el club, que en ocasiones son vistas como inalcanzables

Se proponen *actividades de montaña en ausencia de nieve* (o con neveros ocasionales que no presentan peligro) *con alguna dificultad*, sobre las actividades normales (sin necesidad de material)

### *OBJETIVOS*

- 1. Preparar al deportista para las actividades de alta montaña*
- 2. Dar al socio opciones de excursiones más exigentes que las de autobús*



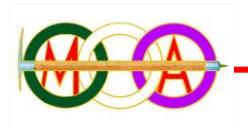
# **Organización de las actividades del Programa UPM**

- Las actividades planteadas estarán siempre guiadas por dos monitores de montaña de Montañeros de Aragón
  - Ratio: 1 monitor – 8 a 12 participantes, dependiendo excursión
  - Dependiendo del número de participantes podrá haber más monitores
- Se realizarán preferentemente en *sábado* (algunas requerirán pernocta) y con *coches particulares*
- El *número de plazas* ofertadas para cada actividad *dependerá de la misma* y del criterio de los monitores
  - *En principio, no hay un límite definido*
- En el **calendario** de actividades de Montañeros de Aragón, las salidas de este programa aparecerán con la *clave UPM*



# **Requisitos para participar en el Programa UPM**

- Ser *socio de Montañeros de Aragón*
- Estar *federado “B”* (o equivalente)
- Tener un estado de *forma mínima*
  - *Las salidas tienen un punto de exigencia, no es senderismo*  
➤ Tampoco se correrá
- Ser *autónomo* en montaña
  - *No se utilizará material de apoyo*
- A *criterio de los monitores*, se podrá excluir del programa a aquella persona que no cumpla con los mínimos exigidos para alguna actividad.
  - *No es una exclusión de todo el programa*
- **Aceptar expresamente** que las actividades se realizarán en *coches particulares*



# Actividades Programa UPM

Ruta	Fecha (*)	Dificultad
Peña de Amán y Picón del Mediodía	07/02/2026	Clavijas y paso cadena
Cresta de los Pepes y pico Borón	28/02/2026	Clavijas, cadenas y cuerdas fijas
Tozal de Guara	21/03/2026	Esfuerzo
Somola o Bacunes	09/05/2026	Esfuerzo
Cresta y Pico Sabocos	30/05/2026	Pasos expuestos/pedreras
Pico Turbón	20/06/2026	Esfuerzo
Robiñera o Gran Bachimala	11-12/07/2026	Vivac/esfuerzo
Pico Mondarruego por Faja Escuzana	25/07/2026	Esfuerzo/paso expuesto
Monte Perdido (+)	26-27/09/2026	Esfuerzo
Pico Arriel	17/10/2026	Esfuerzo/exposición
Circular ibones de Millares	07/11/2026	Esfuerzo
Pico Fraginetó	21/11/2026	Esfuerzo

(\*) Puede haber modificaciones de fechas en función de meteorología u otras consideraciones de los monitores

(+) 22 plazas como máximo



# **Organización salidas del Programa UPM**

## **INSCRIPCION:**

- *Vía encuesta WhatsApp: ~12 días antes actividad*
- *La encuesta se cerrará el lunes previo a la actividad*
- La lista de inscritos se pasará a secretaría, *y se publicará en el canal de WhatsApp*
- Se dispone hasta *el jueves previo (20:30 h)* para abonar el importe en la secretaría

## **COCHES:**

- *Los participantes se organizarán en coches*
- *Los monitores establecerán punto y hora de encuentro*
- *La gasolina de los desplazamientos se pagará a medias entre los participantes de la actividad/coche.*
  - *Propuesta: 15€/100km*



# Inscripciones al Programa UPM

- *Rellenar y entregar en la secretaría del Club un formulario con los datos personales, CV de experiencia en montaña y autorizaciones. **Imprescindible para apuntarse a las salidas UPM***
  - Se honesto contigo, tu rendimiento condicionará a todo el grupo
- **Se creará un grupo de WhatsApp**, que servirá para:
  - *Anunciar las actividades* (además de la web del club)
  - Hacer *preinscripción* (antes de abonar el importe en el club con la lista que proporcionaremos los monitores a secretaría)
  - *Organizar de los coches* entre los participantes
  - Se *actualizará periódicamente* con nuevos inscritos
- **Coste de las actividades:**
  - Las actividades de *día* (a abonar en la secretaría): **15 €**
  - Las actividades *con pernocta*, incluye refugio, con cena y desayuno (a abonar en la secretaría): **~70 €** (se confirmará antes)
- *La gasolina de los desplazamientos se pagará a medias entre los participantes de la actividad/coche*



# *Ficha de inscripción*



## **PROGRAMA “UN PUNTO MÁS” (UPM)**

Actividad incluida en el calendario MMA 2026

### **FICHA DE INSCRIPCIÓN AL PROGRAMA**

Nombre			Apellidos		
Teléfono			Autorización Grupo WhatsApp	SI	NO
Disponibilidad coche	SI	NO	Tipo SUV	SI	NO

#### *Experiencia en senderismo/montaña*

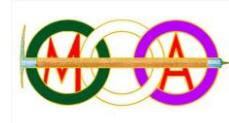
¿Practica habitualmente senderismo/montaña? (SI/NO) \_\_\_\_\_

Distancias entre 10 y 15 km con al menos 1000 m de desnivel positivo (SI/NO) \_\_\_\_\_

Distancias entre 10 y 15 km con más de 1000 m de desnivel positivo (SI/NO) \_\_\_\_\_

Soy autónomo/a en pasos con cierta exposición (SI/NO) \_\_\_\_\_

¿Cuál es la actividad más exigente que has hecho en el último año?



?

