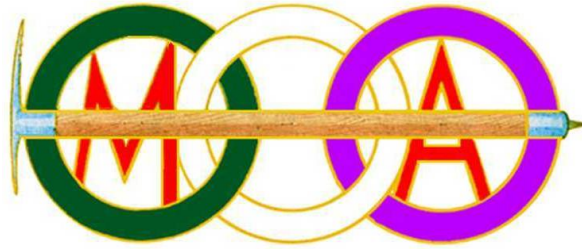


PROGRAMA “*UN PUNTO MÁS*” (*UPM*)

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***



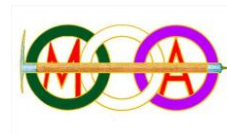
Organización de las actividades del Programa UPM

- 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*

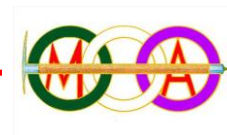


Actividades Programa UPM

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 Fragnetto	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*

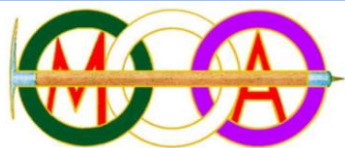


Inscripciones al Programa UPM

- *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

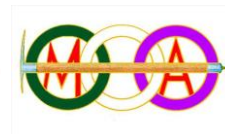
¿Practica habitualmente senderismo/montaña? (SI/NO) _____

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?



¿?

