

TREKKING

Dirección de Deportes - Universidad Nacional de Córdoba

TREKKING

Y ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

CICLO 2023

PROF. NORBERTO QUINTEROS

TREKKING

Dirección de Deportes - Universidad Nacional de Córdoba

Introducción

El trekking o senderismo según la modalidad y condiciones geográficas y de infraestructura de los ambientes naturales, es una actividad deportiva que cada año suma miles de adeptos, personas que buscan reencontrarse con el medio natural, compartir una actividad con otras personas lo convierte en una actividad netamente social, además de los beneficios que implica el desarrollar actividad física, en este caso la caminata. La UNC brinda a la población universitaria la posibilidad de realizar la actividad a lo largo del ciclo lectivo de marzo a noviembre, dando la oportunidad de salir de la rutina realizando una actividad recreativa y de neto corte social. Es de destacar que en los últimos años la actividad creció exponencialmente en nuestra sociedad, impulsada principalmente por la pandemia, aunque ya se avizoraba ese crecimiento previo a dicho fenómeno. La “Dirección de Deportes” de la UNC no puede estar ajena a este fenómeno por lo que dentro de su propuesta deportiva incluye la actividad del trekking a distintos ambientes de nuestra provincia, la que se viene desarrollando desde el año 1992 con importante participación e interés por parte de la población universitaria.

La UNC tiene dentro de su propuesta formativa carreras que implican el contacto con el medio natural y a veces agreste como son las carreras de biología, geología, agrimensura, agronomía, algunas de salud donde se suelen organizar salidas de asistencia sanitaria, lo que hace de esta propuesta un complemento formativo ideal para los alumnos de estas unidades académicas.

De manera general podemos resumir los beneficios de la práctica diciendo que: Mejora la condición física: caminar con desniveles, subir cerros... todo ello le da a nuestro cuerpo un eficaz entrenamiento mejorando nuestra fuerza y agilidad. Mejora la función cardiorrespiratoria ya que el corazón debe bombear con más fuerza para mantener el nivel de actividad. Control del sobrepeso. Disminuye la ansiedad, sea cual sea el ritmo ya que se segregan endorfinas y otras hormonas reguladoras del metabolismo.

Propuesta de salidas mayo a noviembre 2023

Domingo 21 de mayo	Travesía Casa Bamba - San Roque	Baja
Domingo 4 de junio	Los Gigantes - Cerro Mogote	Media/Alta
Domingo 25 de junio	Los Quebrachitos, Unquillo	Baja
Domingo 6 de agosto	La Toma - Quebrada de Huertas Malas	Media
Domingo 27 de agosto	Copina y Quebrada del Río Icho Cruz	Media
Domingo 17 de septiembre	Dique Los Alazanes	Alta
Domingo 8 de octubre	Quebrada del Condorito, balcón sur.	Alta
Domingo 29 de octubre	Río Yuspe – Los Gigantes	Medio
Domingo 12 de noviembre	Vuelta a la reserva La Quebrada	Media

TREKKING

Dirección de Deportes - Universidad Nacional de Córdoba

IMPORTANTE EN CASO DE SUSPENSIÓN DE LA ACTIVIDAD POR MOTIVOS CLIMÁTICOS O DE FUERZA MAYOR

Las salidas que se suspendan por motivos climáticos o razones de fuerza mayor serán reprogramadas en dos fechas especiales:

Primera mitad del año: Domingo 9 de Julio

Segunda mitad del año: Domingo 26 de Noviembre.

Además, los alumnos también podrán optar por alguna de las demás fechas programadas, y en dichos casos, los pagos realizados por los participantes quedarán a cuenta de las salidas sucesivas o de alguna de las dos salidas de recuperación planificadas, 9 de julio y 26 de noviembre con destino a confirmar oportunamente.

El participante deberá informar al profesor la fecha y salida elegida.

INSCRIPCIÓN Y REQUISITOS:

- Tramitar el carnet deportivo con las condiciones fijadas al inicio de cada año.
- Condición psico-física que permita caminar las hs. requeridas.
- Abonar el costo de la salida.
- Llenar ficha de inscripción.
- **IMPORTANTE: MAYORES DE 60 AÑOS E INTERESADOS SIN EXPERIENCIA COMUNICARSE CON EL PROF. N. QUINTEROS ANTES DE INSCRIBIRSE...!!!!!!!!!!!!**
- El día de la salida se deberá presentar el recibo de pago.
- ELEMENTOS NECESARIOS para cada salida:
Ropa cómoda o deportiva, botas de trekking o zapatillas comunes para trote (no náuticas), una mochila pequeña conteniendo: botella de agua (mínimo 1 litro), almuerzo, algunos otros alimentos como frutas, cereales o galletas, protección para el sol (sombrero, crema pantalla, lentes, etc.), protección para el frío (rompe viento, prenda de abrigo, gorro de lana, guantes, etc.).
- El viernes previo a cada salida, cada alumno participante deberá asistir al TALLER DE CAPACITACIÓN en donde se impartirán conocimientos de orientación en zonas agrestes, cuidado del medio ambiente, medidas de seguridad a tener en cuenta, equipamiento específico, estudio e información específica del lugar a visitar, etc.
Horario del taller: viernes previo a cada salida de 18 a 21 h. en Dirección de Deportes.
- **IMPORTANTE: Solo se considerarán inscriptos los alumnos que hayan abonado el viaje correspondiente y tengan Carnet de la Dirección de Deporte 2023 vigente.**
- *La Dirección de Deportes se reservan el "DERECHO DE ADMISIÓN" a la salida, al solo fin de garantizar el normal desarrollo de la actividad y preservar la seguridad de los participantes.*

TREKKING

Dirección de Deportes - Universidad Nacional de Córdoba

INFORMACIÓN ESPECÍFICA DE CADA SALIDA

TREKKING

CASA BAMBA - SAN ROQUE

Domingo 21 de mayo de 2023

ITINERARIO: Usina Casa Bamba - Bialeto Masse (Camping Unión Eléctrica)

UBICACIÓN: Zona central de las sierras chicas a pocos km de la localidad La Calera.

DIFICULTAD: MEDIA: 6 a 7 hs. de caminata / 8 km. Aproximadamente, cargando una mochila con los alimentos necesarios para pasar el día, el recorrido exige cruzar un arroyo en sucesivas oportunidades saltando entre piedras y grandes bloques de roca.

SALIDA: 8:00 hs. Plaza Vélez Sarsfield.

REGRESO: 20:00 aproximadamente, Plaza Vélez Sarsfield.

Si bien el regreso está planeado para las 20:00 hs. se deberá tener en cuenta la posibilidad de un retraso en la llegada debido a factores climáticos, de transportación, ritmo del grupo, etc.

Nº mínimo para realizar la excursión 10 participantes.

Cierre de inscripción: Jueves 11 de mayo del 2023; 20,00 h. O al completar el cupo (18 participantes)

Trekking

Los Gigantes – Cerro Mogote

Domingo 4 de junio de 2023

ITINERARIO: Casas Nuevas/ Ascenso por Senda Norte / Cº Mogote / Zona de Los Refugios / Descenso por cuesta del Perro

DIFICULTAD: ALTA: 8 A 9 hs. de caminata

SALIDA: 7:00 hs. Plaza Vélez Sarsfield.

REGRESO: 21:00 aproximadamente, Plaza Vélez Sarsfield.

Si bien el regreso está planeado para las 21:00 hs. se deberá tener en cuenta la posibilidad de un retraso en la llegada debido a factores climáticos, de transportación, ritmo del grupo, etc.

Nº mínimo para realizar la excursión 10 participantes.

Cierre de inscripción: Jueves 1 de junio del 2023; 20,00 h. O al completar el cupo (18 participantes)

Trekking

Los Quebrachitos - Unquillo

Domingo 25 de junio de 2023

ITINERARIO: Desde la antigua Capilla de Buffo caminaremos por el cauce del río hasta encontrar un hermoso salto de más de 10 mts en dirección este oeste y siempre en ascenso. Desde aquí y poco más arriba iniciaremos el regreso por los filos que nos llevarán nuevamente hasta el punto de partida.

DIFICULTAD: Media: 6 a 7 hs. de caminata cargando una mochila pequeña y caminando por el cauce del río con saltos y cruces de piedras permanentemente.

SALIDA: 8:00 hs. Plaza Vélez Sarsfield.

REGRESO: 20:00 aproximadamente, Plaza Vélez Sarsfield.

Si bien el regreso está planeado para las 20:00 hs. se deberá tener en cuenta la posibilidad de un retraso en la llegada debido a factores climáticos, de transportación, ritmo del grupo, etc.

Nº mínimo para realizar la excursión 14 participantes.

Cierre de inscripción: Jueves 22 de junio del 2023; 20,00 h. O al completar el cupo (18 participantes)

TREKKING

Dirección de Deportes - Universidad Nacional de Córdoba

Trekking

HUERTAS MALAS – Capilla del Monte

Domingo 6 de agosto de 2023

ITINERARIO: La Toma, Quebrada de Huertas Malas realizando numerosos cruces del arroyo

DIFICULTAD: MEDIA: 8 a 9 hs. de caminata

SALIDA: 7:30 hs. Plaza Vélez Sarsfield.

REGRESO: 22:00 aproximadamente, Plaza Vélez Sarsfield.

Si bien el regreso está planeado para las 21:00 hs. se deberá tener en cuenta la posibilidad de un retraso en la llegada debido a factores climáticos, de transportación, ritmo del grupo, etc.

Nº mínimo para realizar la excursión 14 participantes.

Cierre de inscripción: Jueves 3 de agosto del 2023; 20,00 h. O al completar el cupo (18 participantes)

Trekking

Copina - Quebrada del Río Icho Cruz

Domingo 27 de agosto de 2023

ITINERARIO: Desde el antiguo parador Copina iniciaremos la caminata hacia lo alto de la quebrada y recorriendo el camino del Río Icho Cruz hasta la juntura con el Arroyo Paso de la Esquina donde se produce un hermoso salto de más de 15 mts. de altura, para luego regresar por el antiguo camino de los puentes colgantes.

DIFICULTAD: media: 7 a 8 hs. de caminata cargando una mochila pequeña. Parte del recorrido se realiza por el cauce del río vadeando sucesivas veces y entre grandes bloques de roca.

SALIDA: 7:30 hs. Plaza Vélez Sarsfield.

REGRESO: 21:00 aproximadamente, Plaza Vélez Sarsfield.

Nº mínimo para realizar la excursión 14 participantes.

Cierre de inscripción: Jueves 24 de agosto del 2023; 20,00 h. O al completar el cupo (18 participantes)

TREKKING DIQUE LOS ALAZANES

Domingo 17 de septiembre de 2023

ITINERARIO: Camping La Toma – Dique Los Alazanes

UBICACIÓN: Zona Norte de las sierras chicas a pocos km de la localidad de Capilla del Monte.

DIFICULTAD: MEDIA/ALTA: 9 a 10 hs. de caminata / 14 km. Aproximadamente, cargando una mochila con los alimentos necesarios para pasar el día, el recorrido exige cruzar el río en sucesivas oportunidades saltando entre piedras y grandes bloques de roca.

SALIDA: 7:30 hs. Plaza Vélez Sarsfield.

REGRESO: 21:00 aproximadamente, Plaza Vélez Sarsfield.

Si bien el regreso está planeado para las 22:00 hs. se deberá tener en cuenta la posibilidad de un retraso en la llegada debido a factores climáticos, de transportación, ritmo del grupo, etc.

Nº mínimo para realizar la excursión 10 participantes.

Cierre de inscripción: Jueves 14 de septiembre 2023; 20,00 h. O al completar el cupo (18 participantes)

TREKKING

Dirección de Deportes - Universidad Nacional de Córdoba

Trekking

Parque Nac. Quebrada del Condorito Balcón SUR y Río Condoritos

Domingo 8 de octubre de 2023

ITINERARIO: La Pampilla, Balcón SUR, Río Condoritos

DIFICULTAD: MEDIA / ALTA: 8 hs. de caminata / 16 km. aproximadamente

SALIDA: 7:00 hs. Plaza Vélez Sarsfield.

REGRESO: 21:00 aproximadamente, Plaza Vélez Sarsfield.

Si bien el regreso está planeado para las 21:00 hs. se deberá tener en cuenta la posibilidad de un retraso en la llegada debido a factores climáticos, de transportación, ritmo del grupo, etc.

Nº mínimo para realizar la excursión 14 participantes.

Cierre de inscripción: Jueves 5 de octubre del 2023; 20,00 h. O al completar el cupo (18 participantes)

Trekking

CUENCA RIO YUSPE - LOS GIGANTES

Domingo 29 de octubre de 2023

ITINERARIO: Casas Nuevas, cuenca media del río yuspe, casas nuevas.

DIFICULTAD: MEDIA / ALTA: 8 hs. de caminata / 16 km. aproximadamente

SALIDA: 7:30 hs. Plaza Vélez Sarsfield.

REGRESO: 21:00 aproximadamente, Plaza Vélez Sarsfield.

Si bien el regreso está planeado para las 21:00 hs. se deberá tener en cuenta la posibilidad de un retraso en la llegada debido a factores climáticos, de transportación, ritmo del grupo, etc.

Nº mínimo para realizar la excursión 14 participantes.

Cierre de inscripción: Jueves 26 de octubre del 2023; 20,00 h. O al completar el cupo (18 participantes)

Trekking

Vuelta a la Reserva Hídrica La Quebrada Cascadas Los Hornillos y Los Cóndores

Domingo 12 de noviembre de 2023

ITINERARIO: Desde el camino de El Cuadrado iniciaremos esta fácil travesía dentro de la Reserva Hídrica La Quebrada (Río Ceballos) visitando la Cascada de Los Cóndores ubicada a pocos minutos del inicio de la caminata y donde aprovecharemos el entorno natural para hacer el almuerzo. Si el día y el calor lo favorecen podremos darnos un chapuzón en las ollas formadas por el salto de agua. Luego realizaremos el descenso por el arroyo del mismo nombre hasta el pequeño paraje Villa Colanchanga, de acuerdo al tiempo disponible podremos realizar también la caminata hasta la cascada de Los Hornillos a 1 h. de la villa!!

DIFICULTAD: MEDIA: 6 a 7 hs. de caminata aproximadamente

SALIDA: 8:00 hs. Plaza Vélez Sarsfield.

REGRESO: 20 hs. aproximadamente, Plaza Vélez Sarsfield.

Si bien el regreso está planeado para las 20:00 hs. se deberá tener en cuenta la posibilidad de un retraso en la llegada debido a factores climáticos, de transportación, ritmo del grupo, etc.

Nº mínimo para realizar la excursión 14 participantes.

ELEMENTOS ESPECIALES PARA ESTA SALIDA:

Malla de baño (opcional)

Cierre de inscripción: Jueves 9 de noviembre del 2023; 20,00 h. O al completar el cupo (18 participantes)

IF-2023-00350846-UNC-DDEP#BIMO

Prof. Norberto Quinteros

página 6 de 7

TREKKING

Dirección de Deportes - Universidad Nacional de Córdoba

COSTO DE CADA SALIDA, SEGÚN ARANCELES 2023

COSTO DE CADA SALIDA, SEGÚN ARANCELES 2023			
KILOMETROS	DESTINO	UNIVERSITARIOS	NO UNIVERSITARIOS
Hasta 120 Km	Quebrada del Condorito: Balcón sur	3500	5000
Hasta 120 Km	Salida práctica, Los Gigantes, Curso de orientación para excursionismo	3500	5000
Hasta 50 Km	Travesía Casa Bamba - San Roque	2000	3000
Hasta 120 Km	Los Gigantes - Cerro Mogote	3500	5000
Hasta 50 Km	Los Quebracitos, Unquillo	2000	3000
Hasta 120 Km	La Toma - Quebrada de Huertas Malas	3500	5000
Hasta 120 Km	Copina y Quebrada del Río Icho Cruz	3500	5000
Hasta 120 Km	La Toma - Dique Los Alazanes	3500	5000
Hasta 120 Km	Quebrada del Condorito, balcón sur.	3500	5000
Hasta 120 km	Río Yuspe - Los Gigantes	3500	5000
Hasta 50 km	Vuelta a la reserva La Quebrada	2000	3000



Universidad Nacional de Córdoba
1983/2023 - 40 AÑOS DE DEMOCRACIA

**Hoja Adicional de Firmas
Informe Gráfico**

Número: IF-2023-00350846-UNC-DDEP#BIMO

CORDOBA, CORDOBA
Miércoles 3 de Mayo de 2023

Referencia: Cronograma salidas trekking 2023

El documento fue importado por el sistema GEDO con un total de 7 pagina/s.

Digitally signed by GDE UNC
DN: cn=GDE UNC, c=AR, o=Universidad Nacional de Cordoba, ou=Prosecretaría de Informatica,
serialNumber=CUIT 30546670623
Date: 2023.05.03 11:46:42 -03'00'

Juan Carlos QUARANTA
Jefe de Departamento
Dirección de Deportes Secretaría de Bienestar Universitario y
Modernización
Universidad Nacional de Córdoba

Digitally signed by GDE UNC
DN: cn=GDE UNC, c=AR, o=Universidad
Nacional de Cordoba, ou=Prosecretaria de
Informatica, serialNumber=CUIT 30546670623
Date: 2023.05.03 11:46:47 -03'00'