



TABLAS DE EXIGENCIA

SENDERISMO

SENDERISMO

EXIGENCIA FÍSICA

1

NIVEL 1/3

Ruta de senderismo de máximo una jornada en donde no se superarán los 10 km de distancia total ni los 500 m de desnivel positivo.

Se ha de tener habito de caminar.

2

NIVEL 2/3

Ruta de senderismo de máximo una jornada en donde la distancia será de máximo 15 km y el desnivel no superará los 1.000 m de desnivel positivo.

Se ha de estar habituado a caminar por la montaña.

3

NIVEL 3/3

Ruta de senderismo de máximo una jornada con una distancia superior a 15 km o un desnivel de más de 1.000 m positivos

Se ha de estar habituado a caminar por la montaña y en buena forma física.

SENDERISMO

EXIGENCIA TÉCNICA

1

NIVEL 1/4

Recorridos en los que se progresa por un terreno poco accidentado, casi siempre por caminos o senderos bien definidos.

2

NIVEL 2/4

Recorridos que discurren por terreno donde algunos tramos son accidentados, sin una senda bien definida. No hará falta usar las manos en ningún punto para el progreso.

3

NIVEL 3/4

Recorridos en donde nos encontraremos tramos accidentados, sin una senda bien definida en parte de la ruta y donde ocasionalmente tengamos que usar las manos para el progreso.

Con trepadas o destrepes sencillos, con elementos de seguridad como cuerdas fijas, cadenas o grapas

Nivel apto para personas con una sensación de vértigo bajo o moderado.

4

NIVEL 4/4

Recorridos en gran parte del recorrido accidentados, donde tengamos que usar nuestras manos para progresar y en donde nos encontraremos trepadas con buenos agarres pero sin elementos fijos de seguridad.

Nivel no apto para personas con vértigo, pero asequible para personas que tienen experiencia en zonas técnicas y les gusta progresar por zonas expuestas.