



TABLAS DE EXIGENCIA

PARA TRAIL RUNNING,
TREKKING, SENDERISMO Y
RAQUETAS DE NIEVE

TRAIL RUNNING

EXIGENCIA FÍSICA

1

NIVEL 1/5

Ruta Trail Running donde no se superarán los 10 kms de distancia ni los 500 m de desnivel positivo diario.

Se ha de tener habito de correr pero no necesariamente por montaña.

2

NIVEL 2/5

Ruta Trail Running donde la distancia será de máximo 20 km y el desnivel no superará los 1.000 m de desnivel positivo diario.

Se ha de estar habituado a correr por la montaña.

3

NIVEL 3/5

Ruta Trail Running donde la distancia por jornada será de máximo 25 km y de 2.000 m. de desnivel positivo diario.

Para rutas de una jornada se ha de estar en buena forma física y habituado a correr por montaña 3/4 días por semana.

Para las rutas de varios días recomendamos un entrenamiento previo con una media de distancia y desnivel semanal de 40-50 km y 1.500 m+ (mínimo el mes previo).

4

NIVEL 4/5

Ruta Trail Running donde la distancia por jornada será de máximo 30 km y de 2.500 m. de desnivel positivo diario.

Se ha de tener buena forma física y habituado a entrenar por montaña, salvando fuertes desniveles.

Recomendamos un entrenamiento previo con una media de distancia y desnivel semanal de 50-70 km y 1.500-2.000 m+ (mínimo el mes previo)

5

NIVEL 5/5

Ruta Trail Running donde la distancia por jornada podrá ser superior a 30 km y el desnivel superior a 2.500 m. positivos diarios.

Se ha de estar en muy buena forma física, estar habituado a correr por la montaña, salvando fuertes desniveles.

Recomendamos un entrenamiento previo con una media de distancia y desnivel semanal de 70-80 km y 2.000-2.500 m+ (mínimo el mes previo).

TRAIL RUNNING

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.