



# TABLAS DE EXIGENCIA

TREKKING

# TREKKING

EXIGENCIA FÍSICA

**1**

## NIVEL 1/5

Ruta por montaña de 2 días en donde la distancia por etapa será de máximo 15 km y el desnivel no superará los 800 m. de ascenso positivo diario.

Se ha de estar habituado a caminar, pero no necesariamente por la montaña. Es la mejor opción para iniciarse en la montaña.

**2**

## NIVEL 2/5

Ruta por montaña de 2 días en donde la distancia por etapa será de máximo 15 km y el desnivel no superará los 1.500 m. de ascenso positivo diario.

Se ha de estar habituado a caminar por la montaña, pero no necesariamente a hacer trekkings de varios días.

**3**

## NIVEL 3/5

Ruta por montaña de varios días en donde la distancia por jornada será de máximo 20 km y de desnivel hasta 1.500 m. de ascenso positivo diario.

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

**4**

## NIVEL 4/5

Ruta por montaña de varios días en donde la distancia máxima por jornada será de 25 km y desnivele hasta 2.000 m. de ascenso positivo diario.

Se ha de tener buena forma física y experiencia en trekkings de las mismas características.

**5**

## NIVEL 5/5

Rutas por montaña de varios días en donde la distancia por jornada podrá ser superior a 25 km y el desnivel de 2.000 m. de ascenso positivo diario.

Se ha de estar en muy buena forma física, estar habituado a hacer deporte y capaz de completar trekkings exigentes. Trekking apto para gente que practica Trail Running 4/5 días por semana.

# TREKKING

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.