

Grupo Global Mountain

Escala de Dificultad Trekkings



Los Trekkings de montaña requieren generalmente de una mínima aptitud física y al mismo tiempo hay Trekkings que presentan cierta dificultad técnica, de ahí que la siguiente graduación de dificultad, que utilizamos para graduar nuestros Trekkings, tenga sólo un carácter meramente orientativo.

Recomendamos a nuestros clientes, en caso de dudas, el consultarnos directamente, para así realizar una correcta elección del Trekking a realizar.

<i>Dificultad Técnica</i>		<i>Dificultad física</i>	
Básico B	<ul style="list-style-type: none">✓ No se precisan conocimientos técnicos.✓ Terreno poco accidentado.✓ Caminos y/o senderos bien delimitados.✓ No se usará ningún material específico para progresar o asegurar.	Básico B	<ul style="list-style-type: none">✓ Sólo hace falta un mínimo de preparación física.✓ Terreno fácil que suele recorrer pistas o caminos bien marcados.✓ Desniveles a superar inferiores a 600 m.✓ Distancia a recorrer hasta 16 Kms.
Moderado M	<ul style="list-style-type: none">✓ Se recomienda el conocimiento de alguna técnica básica✓ Terreno en ocasiones accidentado y/o aéreo donde puede que sea necesario el uso de las manos para progresar✓ Puntualmente puede ser necesario el uso de técnicas de aseguramiento✓ Puede ser necesario el uso de crampones y piolet	Moderado M	<ul style="list-style-type: none">✓ Se hace precisa una buena preparación física, hay que ser capaz de cargar con una mochila para varios días✓ Pueden afrontarse largas jornadas consecutivas e importantes desniveles✓ Desniveles a superar hasta 1500 m✓ La distancia a recorrer puede superar los 20 Kms
Alto A	<ul style="list-style-type: none">✓ Sólo para gente iniciada✓ Es necesario tener conocimientos en el empleo de material específico (rapel, asegurar a un compañero...)✓ Terreno donde es frecuente estar asegurados con cuerda.✓ Con nieve, actividad que va a requerir un buen uso de crampones y piolet.	Alto A	<ul style="list-style-type: none">✓ Actividades para personas con una forma física muy buena.✓ Generalmente actividades de varios días con largas jornadas con elevados desniveles.✓ Con etapas que pueden superar los 2000 m de desnivel positivo.