

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>	
<p>Básica</p> <p>B</p>	<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. 	<p>Baja</p> <p>B</p>	<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.
<p>Media</p> <p>M</p>	<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 	<p>Moderada</p> <p>M</p>	<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
<p>Alta</p> <p>A</p>	<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. 	<p>Exigente</p> <p>E</p>	<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.