

## **Niveles de dificultad en las salidas por montaña**

Nuestro límite, depende del estado físico, de la experiencia y de la actitud psicológica, y no necesariamente de la edad. Hay que tener presente la aptitud física, el sedentarismo, si se fuma, y sobre todo la motivación y el espíritu de esfuerzo, ya que hay que estar dispuesto a afrontar las innumerables situaciones y dificultades del camino. Siempre en un ambiente de seguridad, solidaridad y compañerismo.

Dividiremos las caminatas en los siguientes niveles de dificultad que son los grados que aplican la mayoría de empresas del mundo, conste que no son grados homologados por ningún organismo oficial y aplicables a trekking y senderismo (aquí no entra alpinismo y actividades asociadas):

### **NIVEL 1 (Fácil)**

- Altitud 0 – 2500 m.s.n.m.
- Desnivel 500 metros
- Distancia 0 – 12 Km.

Son pequeñas caminatas sin partes empinadas o grandes pendientes. Las sendas están bien definidas y el final del camino suele ser un mirador. No se necesita experiencia para hacer este paseo. Son caminatas cortas y fáciles en buenos senderos y a una altitud baja, con una infraestructura apropiada para el senderista y buena señalización.

Requisitos: Las caminatas de nivel 1 son las ideales para el que se inicia, por lo que no se requiere experiencia previa en caminatas, sin embargo se recomienda el uso de calzado para excursionismo (zapatos de montaña) las bambas son para ir a la playa.

### **NIVEL 2 (Moderada- Medio)**

Este nivel es un poco mas fuerte y las características de este nivel son las siguientes:

- Altitud 0 – 2800 m.s.n.m.
- Desnivel 850 metros
- Distancia 0 – 15 Km.

Es una aventura un poco más prolongada con algunos desafíos durante el camino. El sendero sigue siendo de dificultad baja, pero puede ser a mayor altura (hasta 2.800 metros sobre el nivel del mar). La ruta posee una infraestructura y señalización adecuada. Las montañas más altas ya se ven de cerca.

Requisitos: Haber realizado como mínimo dos caminatas de nivel 1 (fácil) de forma satisfactoria. Calzado de montaña obligatorio, equipo adicional de acuerdo a la actividad.

### **NIVEL 3 (Exigente- Medio/Alto)**

Estas salidas tienen características más fuertes que las anteriores podemos ver entonces:

- Altitud 0 – 3800 m.s.n.m.
- Desnivel 1500 metros
- Distancia 0 – 20 Km.

Es una caminata con un sendero más ambicioso y empinado, a más de 3.800 msnm. La ruta se ve en algunos tramos desdibujada y puede ser difícil seguir el sendero, que por momentos cruza ríos y atraviesa otras dificultades. Se necesita experiencia en montañismo.

Requisitos: Haber realizado anteriormente por lo menos dos caminatas de nivel 2 (moderado) de forma satisfactoria. En todo caso su participación quedará bajo criterio del organizador. En las caminatas que sobrepasan los 4000 msnm se recomienda tener una buena respuesta a la altura (mal agudo de montaña o soroche).

#### **NIVEL 4 (Difícil)**

En esta categoría necesitamos de todo nuestro buen estado físico y buena respuesta a la altura:

- Altitud 0 – 4600 m.s.n.m.
- Desnivel 2500 metros
- Distancia 0 – 40 Km.

Es un trekking de gran dificultad, donde a veces se combina con montañismo y escalada en altitudes mayores a 5.000 msnm y sin ninguna infraestructura.

El ambiente es de alta montaña, en regiones deshabitadas. Es necesario tener experiencia en alpinismo con soga y un equipo apropiado.

Requisitos: Haber realizado anteriormente por lo menos dos caminatas de nivel 3 (exigente) de forma satisfactoria. En las salidas que sobrepasan los 4500 msnm es indispensable tener una excelente adaptación a la altura

