



## NIVEL TÉCNICO Y CONDICIONES FÍSICAS:

alpinismo · esquí de montaña · vías ferratas ·  
descenso de barrancos · raquetas de nieve

Hemos elaborado esta clasificación para ayudarte a seleccionar el programa que mejor se adapte a tus condiciones físicas y nivel técnico. Es importante que la tengas en cuenta para que tus expectativas no se vean frustradas.

### NIVEL TÉCNICO

**I** INICIACIÓN. Sin experiencia previa en la actividad, pero acostumbrado a caminar por media y baja montaña.



Con algo de experiencia en la actividad, la practica de vez en cuando. Camina por todo tipo de terreno en media y baja montaña. Capaz de llevar una mochila de 10kg. Progresión elemental con crampones y piolet por pendientes moderadas de 35/40°. Uso elemental de la cuerda.



Con cierta experiencia en la actividad, la practica con regularidad. Camina con soltura por todo tipo de terreno en media montaña. Capaz de llevar una mochila de 15kg. Progresión con crampones y piolet por pendientes de 40/50°. Uso regular de la cuerda.



Con experiencia en la actividad, la practica frecuentemente. Camina con soltura por terrenos de alta montaña. Buen manejo del piolet y crampones, incluso en pendientes de más de 50°. Destreza en las maniobras de cuerda.

**E**

EXPERTO. Capaz de desenvolverse técnicamente con seguridad y autonomía, incluso en expediciones de altitud.

### CONDICIONES FÍSICAS

- Con cierta preparación física. El esfuerzo que se realiza durante la actividad es sostenido. Jornadas de una duración media entre 6/7h. Desniveles hasta los 1.000/1.200m.
- Con buena preparación física. El esfuerzo que se realiza durante la actividad es considerable. Jornadas de una duración media entre 7/8h. Desniveles que ocasionalmente pueden alcanzar los 1.500m.
- Con excelente preparación física. El esfuerzo que se realiza durante la actividad es elevado. Largas jornadas y grandes desniveles.