



## NIVEL TÉCNICO Y CONDICIONES FÍSICAS: senderismo y trekking



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.

**paso a paso** INICIACIÓN. Sin experiencia previa en la actividad, pero con algo de preparación física. Marchas de una duración media entre 2/4h. Sin grandes desniveles.



Con algo de experiencia. Camina por la montaña de vez en cuando. Con algo de preparación física. El esfuerzo que se realiza es moderado. Marchas de una duración media entre 4/6h. Desniveles aproximados de entre 600/800m



Con cierta experiencia. Camina por la montaña con regularidad. Con cierta preparación física. El esfuerzo que se realiza es sostenido. Marchas de una duración media entre 5/7h. Los desniveles pueden alcanzar ocasionalmente los 1.000m.



Con experiencia. Camina por la montaña frecuentemente. Con buena preparación física. El esfuerzo que se realiza es sostenido y, ocasionalmente, elevado. Marchas de una duración media entre 5/7h y, ocasionalmente, pueden ser más largas. Los desniveles pueden superar ocasionalmente los 1.200m.