

NIVELES DE DIFICULTAD:

Los colores indican la dificultad física:

VERDE: no necesaria la experiencia previa en actividades de senderismo.

AMARILLO: necesaria experiencia previa en senderismo.

ROJO: necesaria gran experiencia en actividades de senderismo.

El número de pasos indica la dificultad técnica:



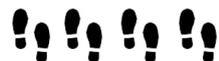
No se requiere ningún tipo de conocimiento técnico previo. Terreno fácil que suele recorrer pistas o caminos bien marcados. Los desniveles no serán superiores a los 500 metros, la distancia a recorrer entre 5 y 10 kilómetros.



No se requieren conocimientos técnicos previos, aunque la actividad discurre por terreno accidentado y ocasionalmente puede transitarse por lugares aéreos y expuestos. Esporádicamente puede ser necesario hacer algún agarre o apoyo sencillo de manos para progresar. Los desniveles estarán entre los 500 y 800 metros y la distancia a recorrer entre 11 y 19 kilómetros.



Es recomendable el conocimiento de algunas técnicas básicas. Actividad por terrenos muy accidentados y escarpados donde hay un uso frecuente de las manos para progresar. Exposición elevada. Puntualmente puede ser necesario el empleo de técnicas de aseguramiento. Los desniveles pueden superar los 1500 metros y la distancia a recorrer puede sobrepasar los 20 kilómetros.



Sólo para gente experimentada, con conocimientos en el empleo de material específico (asegurar a un compañero, rappel...). Progresión en terrenos donde frecuentemente es imprescindible estar asegurados con cuerda. Los desniveles pueden superar los 1500 metros y la distancia a recorrer puede sobrepasar los 20 kilómetros.