



# TABLAS DE EXIGENCIA

PARA TRAIL RUNNING,  
TREKKING, SENDERISMO Y  
RAQUETAS DE NIEVE

# ÍNDICE

TRAIL RUNNING - Exigencia física	3
TRAIL RUNNING - Exigencia técnica	4
TREKKING Y SENDERISMOS - Exigencia física	5
TREKKING Y SENDERISMOS - Exigencia técnica	6
RAQUETAS DE NIEVE - Niveles	7



# TRAIL RUNNING

EXIGENCIA FÍSICA

**1**

## NIVEL 1/5

Ruta trail running de máximo una jornada en donde no se superarán los 10 km de distancia total ni los 250 m de desnivel positivo.

Se ha de tener habito de correr pero no necesariamente por montaña.

**2**

## NIVEL 2/5

Ruta de trail running de una jornada en donde la distancia será de máximo 20 km y el desnivel no superará los 1.000 m de desnivel positivo.

Se ha de estar habituado a correr por la montaña.

**3**

## NIVEL 3/5

Ruta de trail running de máximo una jornada con una distancia superior a 20 km y desnivel de más de 1.000 m positivos.

Ruta de trail running de varios días donde la distancia por jornada será de máximo 25 km y de desnivel hasta 2.000 m. positivos.

Se ha de estar en buena forma física y habituado a correr por montaña.

Recomendamos un entrenamiento previo con una media de distancia y desnivel semanal de 40-50 km y 1.500 m+ (mínimo el mes previo)

**4**

## NIVEL 4/5

Rutas de trail running de varios días en dónde la distancia máxima por jornada será de 30 km y desniveles hasta 2.500 m positivos.

Se ha de tener buena forma física y habituado a entrenar por montaña, salvando fuertes desniveles.

Recomendamos un entrenamiento previo con una media de distancia y desnivel semanal de 50-70 km y 1.500-2.000 m+ (mínimo el mes previo)

**5**

## NIVEL 5/5

RRutas de trail running de varios días con desniveles superiores a los 2.500 m y recorridos que superan los 30 km por jornada.

Se ha de estar en muy buena forma física, estar habituado a correr por la montaña, salvando fuertes desniveles y entrenando de media a la semana una distancia y desniveles de 70-80 km y 2.000-2.500 m+ (mínimo el mes previo)

# TRAIL RUNNING

EXIGENCIA TÉCNICA

**1**

## NIVEL 1/4

Recorridos en los que se progresa por un terreno poco accidentado, casi siempre por caminos o senderos bien definidos.

**2**

## NIVEL 2/4

Recorridos que discurren por terreno donde algunos tramos, en su minoría, son accidentados sin una senda bien definida. Donde no hará falta usar las manos en ningún punto para el progreso.

**3**

## NIVEL 3/4

Recorridos en donde nos encontraremos tramos accidentados, sin una senda bien definida en gran parte de la ruta y donde ocasionalmente tengamos que usar las manos para el progreso.

Con trepadas o destrepes sencillos, con elementos de seguridad como cuerdas fijas o grapas.

Nivel apto para personas con una sensación de vértigo bajo o moderado.

**4**

## NIVEL 4/4

Recorridos en su mayor parte del recorrido accidentados, donde tengamos que usar nuestras manos para progresar en donde nos encontraremos trepadas con buenos agarres pero sin elementos fijos de seguridad.

Nivel no apto para personas con vértigo, pero asequible para personas que tienen experiencia en zonas técnicas y les gusta progresar por zonas expuestas.

# TREKKING Y SENDERISMO

EXIGENCIA FÍSICA

**1**

## NIVEL 1/6

Ruta de senderismo de máximo una jornada en donde no se superarán los 10 kms de distancia total ni los 250 m de desnivel positivo.

Se ha de tener habito de caminar.

**2**

## NIVEL 2/6

Ruta de senderismo de máximo una jornada en donde la distancia será de máximo 15 km y el desnivel no superará los 1.000 m de desnivel positivo.

Se ha de estar habituado a caminar por la montaña pero no necesariamente a hacer trekkings de varios días.

**3**

## NIVEL 3/6

Trekking de 2 días en dónde la distancia por etapa será de máximo 15 km y el desnivel no superará los 1.500 m de desnivel positivo.

Se ha de estar habituado a caminar por la montaña pero no necesariamente a hacer trekkings de varios días.

**4**

## NIVEL 4/6

Ruta de senderismo de máximo una jornada con una distancia superior a 15 kms y desnivel de más de 1.000 m positivos

Trekking de varios días en donde la distancia por jornada será de máximo 20 km y de desnivel hasta 1.500 m. positivos.

Se ha de estar en buena forma física.

**5**

## NIVEL 5/6

Trekking de varios días en dónde la distancia máxima por jornada será de 25 kms y desniveles hasta 2.000 m positivos.

Se ha de tener buena forma física y experiencia en trekkings de las mismas características.

**6**

## NIVEL 6/6

Trekking de varios días con desniveles superiores a los 2.000 m y recorridos que superan los 25 km por jornada.

Se ha de estar en muy buena forma física, estar habituado a hacer deporte y capaz de completar trekkings exigentes.

Trekking apto para gente que practica Trail Running

# TREKKING Y SENDERISMO

EXIGENCIA TÉCNICA

**1**

## NIVEL 1/4

Recorridos en los que se progresa por un terreno poco accidentado, casi siempre por caminos o senderos bien definidos.

**2**

## NIVEL 2/4

Recorridos que discurren por terreno donde algunos tramos, en su minoría, son accidentados sin una senda bien definida. Donde no hará falta usar las manos en ningún punto para el progreso.

**3**

## NIVEL 3/4

Recorridos en donde nos encontraremos tramos accidentados, sin una senda bien definida en gran parte de la ruta y donde ocasionalmente tengamos que usar las manos para el progreso.

Con trepadas o destrepes sencillos, con elementos de seguridad como cuerdas fijas o grapas.

Nivel apto para personas con una sensación de vértigo bajo o moderado.

**4**

## NIVEL 4/4

Recorridos en su mayor parte del recorrido accidentados, donde tengamos que usar nuestras manos para progresar y en donde nos encontraremos trepadas con buenos agarres pero sin elementos fijos de seguridad.

Nivel no apto para personas con vértigo, pero asequible para personas que tienen experiencia en zonas técnicas y les gusta progresar por zonas expuestas.

# RAQUETAS DE NIEVE

NIVELES

**1**

## FÁCIL

Ruta de unas 3h por una zona sin grandes desniveles en donde no es necesario la experiencia con raquetas. Apto para niños a partir de 7 años con raquetas especiales adaptadas a ellos.

El recorrido puede ser de hasta 5-6 km máximo.

**2**

## AVANZADO

Ruta de unas 5-6 h con un desnivel inferior a 1.000 m de desnivel positivo y de una distancia de 12 km máximo.

Se ha de tener una buena forma física pero no es necesaria experiencia previa con raquetas de nieve.



**KALIZA**  
deporte y aventura