



## Nuevos parámetros específicos para Senderismo

# Niveles de Dificultad en las Excursiones de Senderismo

### Nivel de Esfuerzo

- Nivel 1: Muy Bajo.** Hasta 2 horas de marcha o hasta 5 kilómetros o 200 metros de desnivel.
- Nivel 2: Bajo.** Hasta 3 horas de marcha o hasta 10 kilómetros o hasta 400 metros de desnivel. Ideal para iniciación. Ritmo de marcha relajado. 3,5 Km/hora. (3 horas andando y una parado)
- Nivel 3: Medio.** De 4 a 6 horas de marcha o hasta 15 kilómetros o hasta 600 metros de desnivel. Exigente. No adecuado como iniciación. Ritmo de marcha en movimiento: 4 km/h. (4 horas andando y dos parado)
- Nivel 4: Alto.** De 6 a 8 horas de marcha o hasta 24 kilómetros o hasta 900 metros de desnivel. Duro. Hay que estar en forma, saliendo asiduamente. Ritmo de marcha en movimiento: 5 km/h. (5 horas andando y dos parado)
- Nivel 5 Muy Alto.** Más de 7 horas de marcha o más de 24 kilómetros o más de 900 metros de desnivel. Muy duro.



### Dificultad del Camino

- Nivel 1.** Buenas sendas o pistas forestales.
- Nivel 2.** Bien en general, pero con algunos tramos difíciles, empinados.
- Nivel 3.** Marcha por sendas con escalones irregulares, piedras inestables y tramos difíciles.
- Nivel 4.** Tramos en los que se necesitan las manos hasta Iº de escalada.
- Nivel 5.** Pasos de escalada de IIº a IIIº+. De estas no hacemos.



## Severidad del Medio

- 1.- Al menos hay 1 factor
- 2.- Probables de 2 a 3 factores
- 3.- Entre 4 y 6 factores
- 4.- De 7 a 10 factores
- 5.- Probables 11 factores o más

**Lista de factores de riesgo.** Cada factor se cuenta una sola vez.

Exposición en el itinerario a desprendimientos espontáneos de piedras.

Exposición en el itinerario a desprendimientos espontáneos de nieve o hielo.

Exposición en el itinerario a desprendimientos de piedras provocados por el propio grupo u otro.

Eventualidad de que una caída de un excursionista sobre el propio itinerario le provoque una caída al vacío o un deslizamiento por la pendiente.

Existencia de pasos en que sea necesario el uso de las manos.

Paso de torrentes sin puente.

Paso por glaciares o ciénagas.

Paso probable por neveros o glaciares, independientemente de su inclinación.

Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 0° C.

Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de 5° C y la humedad relativa supere el 90%.

Alta probabilidad de que por la noche la temperatura descienda de -10° C.

Paso por lugares alejados a más de 1 hora de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.

Paso por lugares alejados a más de 3 horas de marcha (horario MIDE) de un lugar habitado, un teléfono de socorro o una carretera abierta.

La diferencia entre la duración del día (en la época considerada) y el horario del recorrido es menor de 3 horas.

En algún tramo del recorrido, una eventual disminución de la visibilidad por fenómenos atmosféricos (que no se juzguen infrecuentes) aumentaría considerablemente la dificultad de orientación.

El itinerario, en algún tramo, transcurre fuera de traza de camino y por terreno enmarañado o irregular que dificultaría la localización de personas.

Exposición contrastada a picaduras de serpientes o insectos peligrosos.

**Cartagena a 23 enero 2012**

*Caminando en línea recta no puede uno llegar muy lejos*

**CENTRO EXCURSIONISTA DE CARTAGENA**

<http://cexcartagena.wordpress.com>