

EL SIGUIENTE BAREMO MOSTRADO SIRVE, DE MODO ORIENTATIVO, PARA HACER UNA IDEA Y EJEMPLIFICAR LA DIFICULTAD DE CADA ACTIVIDAD. LA TÉCNICA Y EL DESGASTE FÍSICO PUEDE VARIAR EN FUNCIÓN DE LAS CONDICIONES DEL TERRENO Y LA APRECIACIÓN INDIVIDUAL DE CADA UNO.

## DIFICULTAD TÉCNICA:

	SENDERISMO Y ASCENSIONES	ALPINISMO Y ESCALADA
<b>PRINCIPIANTE</b> 	<i>Caminatas sin dificultad ni uso de material técnico. Vías normales.</i>	<i>Escaladas sencillas, crestas o aristas con pasos de hasta 4°. Escalada en hielo hasta 3° y corredores de hasta 45°.</i>
<b>AVANZADO</b> 	<i>Recorridos o ascensiones que requieren de un buen uso y manejo de material técnico. Además, puede presentar pasos aislados en los que trepar.</i>	<i>Escaladas en roca entre 4° y V°+. Escalada en hielo entre 3° y 4° y corredores hasta 60°. Requieren un compromiso, por lo general menos de 2/3 horas en pared.</i>
<b>EXPERTO</b> 	<i>Ascensiones o travesías con un gran compromiso técnico, que exigen el conocimiento de las técnicas requeridas y con grandes tramos expuestos.</i>	<i>Escaladas a partir de 6°, escalada en hielo a partir de 4° y corredores a partir de 60°. Pueden ser escaladas de menor grado pero mayor compromiso (más de 2/3 horas en pared).</i>

## EXIGENCIA FÍSICA:

<b>BAJA (VERDE)</b>	<i>Por lo general actividades de menos de 4 horas y con menos de 400/500m de desnivel.</i>
<b>MEDIA (NARANJA)</b>	<i>Actividades de entre 4 y 6 horas con desniveles inferiores a 800m y que puede tener tramos de fuerte pendiente.</i>
<b>ALTA (ROJO)</b>	<i>Actividades de jornada completa, que implican mochilas pesadas, fuertes pendientes y desniveles entorno a los 1000m. Pueden ser actividades de varios días.</i>

## ESCENARIOS POSIBLES:

EXIGENCIA FÍSICA:		BAJA	MEDIA	ALTA
DIFICULTAD TÉCNICA	PRINCIPIANTE			
	AVANZADO			
	EXPERTO			