

Los Niveles de Dificultad

Iberotrek cataloga sus actividades de acuerdo a tres niveles diferentes, 1, 2 y 3, que tienen en cuenta la preparación física necesaria y el grado de experiencia previa.

Teniendo en cuenta el matiz "+", que indica un nivel intermedio, tenemos las cinco calificaciones que utiliza **Iberotrek**:
1, 1+, 2, 2+ y 3.

En todo caso es una clasificación orientativa que debe tomarse con la necesaria prudencia.

Si es tu primera actividad con **Iberotrek** y tienes dudas sobre cuál es tu nivel, te recomendamos contactar con nosotros para ayudarte en tu elección.



Forma física: Normal, con hábito de caminar.
Experiencia previa en montaña: No se precisa.
Ritmo: Tranquilo.
Desnivel acumulado de ascenso por ruta: Hasta 600 m.
Horas efectivas de marcha: Hasta 5 horas.
Terreno: Relativamente cómodo y sin dificultades.



Forma física: Buena, con hábito de hacer deportes aeróbicos.
Experiencia previa en montaña: Aconsejable.
Ritmo: Medio.
Desnivel acumulado de ascenso por ruta: Hasta 1.000 m.
Horas efectivas de marcha: Hasta 6 horas.
Terreno: Posibilidad de terreno irregular, tramos escarpados o fuera de camino.



Forma física: Muy buena.
Experiencia previa en montaña: Imprescindible.
Ritmo: Intenso pero sin correr.
Desnivel acumulado de ascenso por ruta: Hasta 1.500 m.
Horas efectivas de marcha: Hasta 7 horas.
Terreno: De todo tipo, incluyendo pasajes delicados.