

CAMINANDES



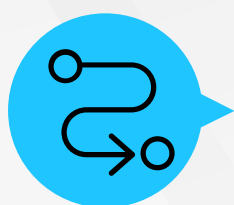
UNIANDINOS

# CLASIFICACIÓN CAMINATAS



## NIVEL DIFICULTAD

# FAMILIAR



Distancia a recorrer (km)

**Menos de 5 km**



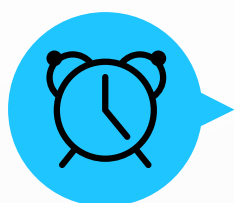
Desnivel ascenso/descenso (m)

**Menos de +-200 m.**



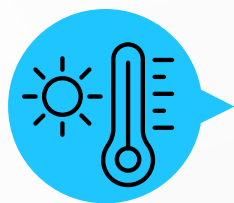
Requerimientos técnicos

**Es de fácil ejecución. Apta para niños mayores de 7 años acompañados de sus padres y para adultos mayores con buena salud y movilidad.**



Duración promedio (horas)

**1 – 3**



Altitud/ temperatura

**No supera los 3500 msnm y no tiene temperaturas extremas.**

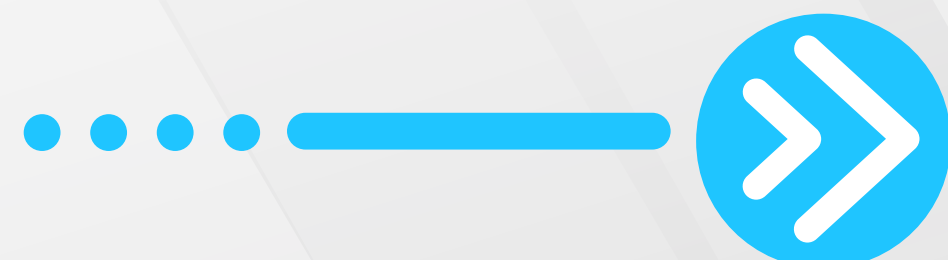


Pendiente/tipo de terreno

**Pendiente suave, terreno mayormente firme.**

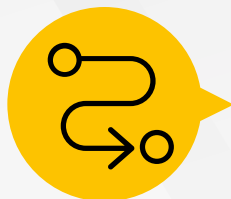
Ejemplos de este tipo de caminatas:

Parque Mutis, nacimiento del Río Bogotá.



# NIVEL DIFICULTAD

## SUAVE



Distancia a recorrer (km)

**Hasta 7 km**



Desnivel ascenso/descenso (m)

**Hasta +-500 m**



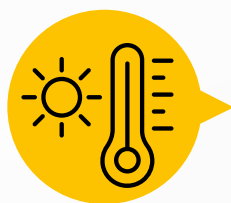
Requerimientos técnicos

**El clima y el terreno permiten la caminata a un participante con buena salud.**



Duración promedio (horas)

**Hasta 5 horas**



Altitud/ temperatura

**No supera los 3500 msnm y no tiene temperaturas extremas.**



Pendiente/tipo de terreno

**Pendiente suave, terreno mayormente firme.**

Ejemplos de este tipo de caminatas:  
Quebrada La Vieja, Monserrate.



## NIVEL DIFICULTAD

# INTERMEDIA



Distancia a recorrer (km)

**10-15 km**



Desnivel ascenso/descenso (m)

**+ -500 - 900 m**



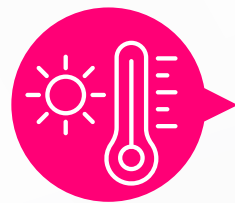
Requerimientos técnicos

**Puede haber partes muy lisas,  
con lodo o con obstáculos fáciles  
de sortear.**



Duración promedio (horas)

**5 - 7 horas**



Altitud/ temperatura

**No supera los 4000 msnm y las temperaturas  
no son extremas.**



Pendiente/tipo de terreno

**Puede incluir pendientes fuertes en  
tramos cortos.**

Ejemplos de este tipo de caminatas: Hacienda Misiones,  
Cuchillas de Bocagrande en Sumapaz, Siecha.



# NIVEL DIFICULTAD

## FUERTE



Distancia a recorrer (km)

**12-15 km**



Desnivel ascenso/descenso (m)

**+ -900-1400 m**



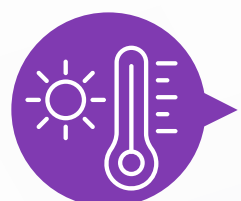
Requerimientos técnicos

**Una buena parte del camino tiene partes lisas, con lodo o con obstáculos medianos.**



Duración promedio (horas)

**7 - 10 horas**



Altitud/ temperatura

**Supera los 4000 msnm y puede tener altas temperaturas o bajas temperaturas.**



Pendiente/tipo de terreno

**Hay pendientes fuertes en tramos cortos o de mediana inclinación durante la mayoría de la caminata.**

Ejemplos de este tipo de caminatas: Kilómetro Vertical iniciando desde San Antonio del Tequendama, Supatá-Tablazo por el camino de piedra.



# NIVEL DIFICULTAD

## MUY FUERTE



Distancia a recorrer (km)

**Más de 15 km**



Desnivel ascenso/descenso (m)

**Más de +-1400 m**



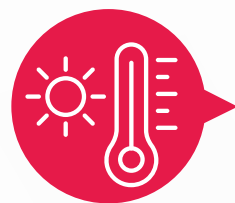
Requerimientos técnicos

**El camino es complejo, con partes lisas, lodo y/o obstáculos complejos de pasar.**



Duración promedio (horas)

**Más de 10 horas**



Altitud/ temperatura

**Supera los 4500 msnm y puede tener temperaturas muy altas o muy bajas.**



Pendiente/tipo de terreno

**Hay pendientes fuertes durante la mayor parte de la caminata.**

Ejemplos de este tipo de caminatas: Ascenso a una cumbre nevada, Kilómetro Vertical iniciando desde Tena, Parador 86, Supatá-Tablazo por el bosque.



# COMENTARIOS

**1.**

El nivel de la caminata se determina según la característica más exigente identificada.

**2.**

A manera de ejemplo: Monserrate tiene un desnivel de 476 metros y una longitud de 2,3 km; por ello, se clasifica como caminata suave.

**3.**

En salidas de varios días, se especifica la categoría correspondiente a cada jornada. El nivel de una travesía se determina según la caminata más exigente que la componga.

**4.**

Algunos factores que aumentan los requerimientos técnicos son: el vadeo de ríos, la escalada en roca, senderos cubiertos por bosques tupidos y cuevas de acceso difícil.

**5.**

Tenga en cuenta que existen elementos subjetivos en la determinación del nivel de dificultad de las caminatas y excursiones. Para algunas personas, las caminatas suaves pueden resultar muy exigentes, mientras que para otras, las caminatas fuertes pueden parecer relajadas. En general, la clasificación está pensada para personas con buena salud y que realicen actividad física de forma regular. Si una persona tiene problemas de salud o no realiza ejercicio, probablemente una caminata suave le resultará exigente. Por el contrario, para un atleta experimentado, las caminatas fuertes pueden parecer “no muy difíciles”. Adicionalmente, factores como el clima, la dificultad del terreno, la altitud y el desnivel también pueden influir en la percepción del esfuerzo requerido.

**6.**

En caso de dudas, se recomienda asesorarse con el coordinador y consultar previamente con su médico. Uniandinos no asume responsabilidad alguna por lesiones, enfermedades u otros inconvenientes que puedan surgir durante la participación en las caminatas.

**7.**

Las condiciones de las caminatas pueden cambiar debido a factores meteorológicos o a obstrucciones en el camino.