

CAMINANDES

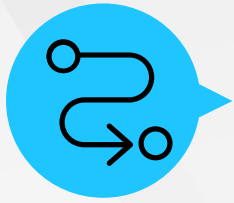


UNIANDINOS

CLASIFICACIÓN CAMINATAS



NIVEL DIFICULTAD: **FAMILIAR**



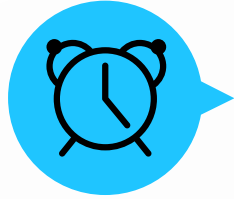
Distancia a recorrer (km): **Menos de 7 km.**



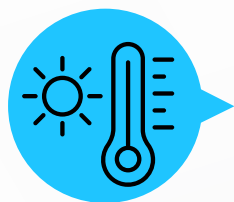
Desnivel de ascenso/descenso (m): **Menos de ± 200 m.**



Requerimientos técnicos: **Es de fácil ejecución.** Apta para niños mayores de 5 años, acompañados de sus padres, y para adultos mayores con buena salud y movilidad.



Duración promedio: **1 a 3 horas**



Altitud / temperatura: **No supera los 3.500 msnm y no presenta temperaturas extremas.**



Pendiente / tipo de terreno: **Pendiente suave y terreno mayormente firme.**

Ejemplos de este tipo de caminatas:

Mata Redonda, nacimiento del río Bogotá.



NIVEL DIFICULTAD: **SUAVE**



Distancia a recorrer (km): **Hasta 10 km.**



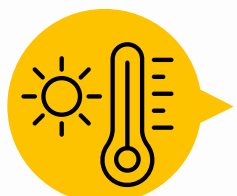
Desnivel de ascenso/descenso (m): **Hasta ± 500 m.**



Requerimientos técnicos: **El clima y el terreno permiten la caminata para un participante con buena salud.**



Duración promedio: **Hasta 5 horas.**



Altitud / temperatura: **No supera los 3.500 msnm y no presenta temperaturas extremas.**



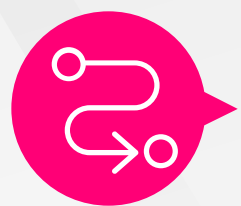
Pendiente / tipo de terreno: **Pendiente suave y terreno mayormente firme.**

Ejemplos de este tipo de caminatas:

Quebrada La Vieja, Monserrate.



NIVEL DIFICULTAD: **INTERMEDIA**



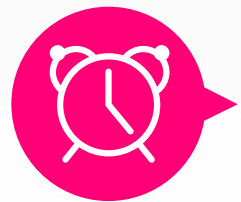
Distancia a recorrer (km): **10 a 12 km.**



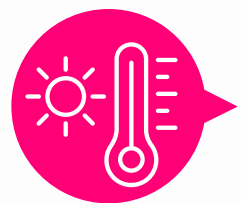
Desnivel de ascenso/descenso (m): **±500 a 900 m.**



Requerimientos técnicos: **Puede haber tramos muy lisos, con lodo o con obstáculos fáciles de sortear.**



Duración promedio: **5 a 7 horas.**



Altitud / temperatura: **No supera los 4.000 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 (Sumapaz), Siecha.



NIVEL DIFICULTAD: **FUERTE**



Distancia a recorrer (km): **12 a 15 km.**



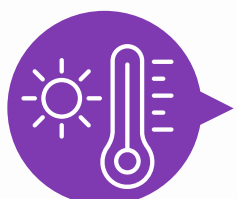
Desnivel de ascenso/descenso (m): **±900 a 1.400 m.**



Requerimientos técnicos: **Una buena parte del recorrido presenta superficies lisas, lodo o obstáculos de dificultad media.**



Duración promedio: **7 a 10 horas.**



Altitud / temperatura: **Supera los 4.000 msnm y puede presentar temperaturas altas o bajas.**



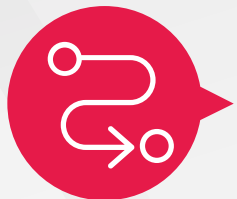
Pendiente / tipo de terreno: **Hay pendientes fuertes en tramos cortos o pendientes de inclinación media durante la mayor parte de la caminata.**

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**



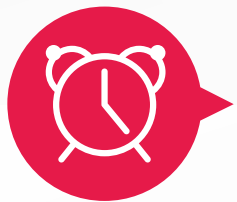
Distancia a recorrer (km): **Más de 15 km.**



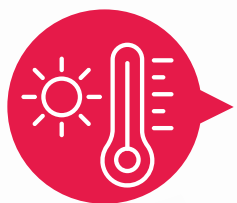
Desnivel de ascenso/descenso (m): **Más de ± 1.400 m.**



Requerimientos técnicos: **El recorrido es complejo, con superficies lisas, lodo y/o obstáculos difíciles de superar.**



Duración promedio: **Más de 10 horas.**



Altitud / temperatura: **Supera los 4.500 msnm y puede presentar 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 lo determina la característica de mayor dificultad identificada.

2.

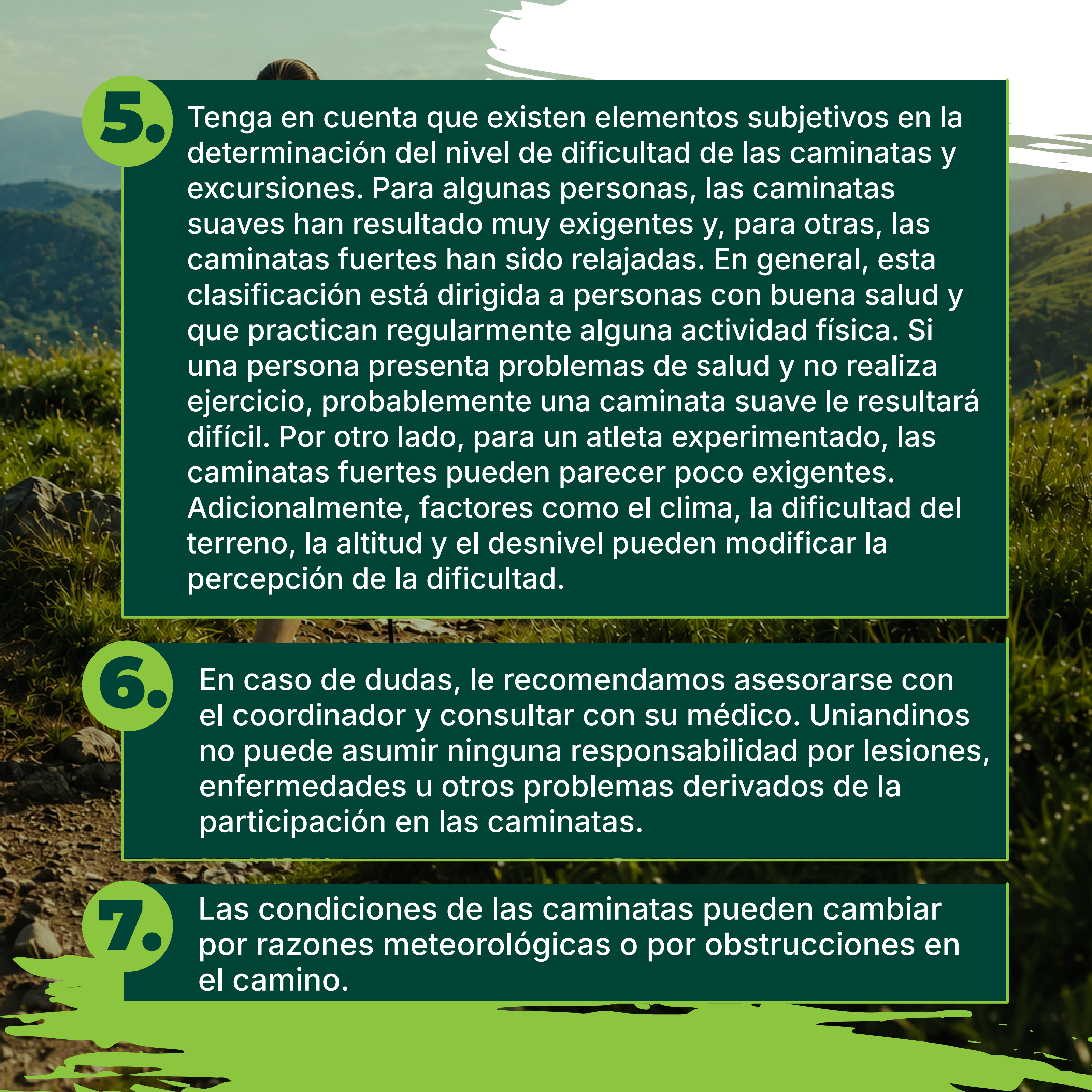
A manera de ejemplo, Monserrate tiene un desnivel de 476 metros y una longitud de 2,3 km.

3.

Para salidas de varios días, se especifica la categoría correspondiente a cada jornada. El nivel de las travesías lo determina la caminata de mayor dificultad.

4.

Ejemplos de factores que incrementan los requerimientos técnicos: vadeo de ríos, escalada en roca, senderos cubiertos por bosques tupidos y cuevas de difícil acceso.



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 han resultado muy exigentes y, para otras, las caminatas fuertes han sido relajadas. En general, esta clasificación está dirigida a personas con buena salud y que practican regularmente alguna actividad física. Si una persona presenta problemas de salud y no realiza ejercicio, probablemente una caminata suave le resultará difícil. Por otro lado, para un atleta experimentado, las caminatas fuertes pueden parecer poco exigentes. Adicionalmente, factores como el clima, la dificultad del terreno, la altitud y el desnivel pueden modificar la percepción de la dificultad.

6.

En caso de dudas, le recomendamos asesorarse con el coordinador y consultar con su médico. Uniandinos no puede asumir ninguna responsabilidad por lesiones, enfermedades u otros problemas derivados de la participación en las caminatas.

7.

Las condiciones de las caminatas pueden cambiar por razones meteorológicas o por obstrucciones en el camino.