



DIFICULTAD	NIVEL TREKKING	DISTANCIA	DESNIVEL +	FORMA FISICA
	PRINCIPIANTE	ENTRE 7 Y 10 KM	HASTA 300 M	NORMAL SIN EXPERIENCIA PREVIA TERRENO COMODO HASTA 4 HORAS
	PRINCIPIANTE ALTO	ENTRE 10 Y 13 KM	ENTRE 300 – 600 M	CON HABITO DE CAMINAR RITMO TRANQUILO CAMINO Y PISTA 5 HORAS
	INTERMEDIO	ENTRE 13 Y 16 KM	ENTRE 600- 900 M	BUENA, CON HABITO DE HACER DEPORTES AEROBICOS RITMO MEDIO EXPERIENCIA PREVIA RECOMANDABLE TERRENO IRREGULAR, FUERA DE CAMINO 6 HORAS
	INTERMEDIO ALTO	ENTRE 16 Y 20 KM	ENTRE 900- 1500M	MUY BUENA RITMO INTENSO EXPERIENCIA PREVIA TERRENO EXIGENTE 7 HORAS
	AVANZADO	MAS DE 20 KM	MAS DE 1500 M	EXCELENTE RITMO MUY INTENSO EXPERIENCIA IMPRESCINDIBLE TERRENO TECNICO DE TODO TIPO MAS DE 7 HORAS

DIFICULTAD	NIVEL TRAIL RUNNING	DISTANCIA	DESNIVEL +	FORMA FISICA
	PRINCIPIANTE	ENTRE 12 Y 15 KM	HASTA 600 M	BUENA RITMO SUAVE EXPERIENCIA PREVIA CORRIENDO TERRENO COMODO 3-4 HORAS
	INTERMEDIO	ENTRE 15Y 25 KM	ENTRE 600- 1200M	MUY BUENA RITMO INTENSO EXPERIENCIA IMPRESCINDIBLE EN MONTANA TERRENO EXIGENTE 4-6 HORAS
	AVANZADO	MAS DE 25 KM	MAS DE 1200M	EXCELENTE RITMO MUY INTENSO TERRENO TECNICO DE TODO TIPO MAS DE 6 HORAS.