

DIFICULTAD DE LAS MARCHAS DE ATALAY (Valores medios orientativos)

CLASIFICACIÓN

Hay diferentes métodos de cálculo, pero para nuestras marchas de senderismo por zonas a menos de 2.000 m de altura, lo vamos a simplificar para hacerlo más comprensible. Los valores indicados son una orientación, ya que hay veces que el autobús no puede pasar y hay que alargarla, o que hay una montaña que no se puede rodear y es necesario subirla etc... pero dan una idea del esfuerzo físico medio a realizar.

Marchas de Baja dificultad: Se hacen por caminos, sendas, con posible suelo pedregoso, resbaladizo o de piedra.

Longitud entre 12 y 15 km y **desnivel acumulado** de subida entre 200 y 300 m.

Velocidad de marcha media (con paradas para comer etc) de 2,5 a 3 km/h.

Duración máxima deseable de 5 h.

Marchas de Media dificultad: Se hacen por caminos, sendas, con posible suelo pedregoso, resbaladizo o de piedra.

Longitud entre 16 y 18 km y **desnivel acumulado** de subida entre 500 y 600 m.

Velocidad de marcha media (con paradas para comer etc) de 2,5 a 3 km/h.

Duración máxima deseable de 6 h.

Marchas de Media-Alta dificultad: Son las de Media dificultad, pero que hay que alargar la distancia hasta **20 km** o que la subida acumulada es hasta **800 m** y su duración puede ser de **7 h**.

No hacemos marchas de **alta dificultad** con distancia mayor de 20 km y altura acumulada mayor de 1.000 m. Este tipo de marchas pueden hacerse con otros grupos de montaña como por ejemplo Sierra de Alcaraz (<http://cmsierradealcaraz.dipualba.es/>) o Centro Excursionista (<http://www.centroexcursionistaab.com/>), etc

En el futuro se va a estudiar la posibilidad de realizar "**marchas senior**" con longitud hasta 10 km y desnivel acumulado hasta 150 m.