

CLUB SOCIEDAD SIERRA NEVADA

NIVEL DE DIFICULTAD Y PARTICIPACIÓN EN LAS EXCURSIONES DE LA SSN

1. Aunque el objetivo último del grupo de senderistas de la SSN es siempre **disfrutar de la naturaleza** en compañía, los distintos senderos y recorridos posibles, se adecúan mejor o peor a distinto tipo de excursionista y/o de marcha. Por eso se establecen unos **criterios razonados** que ayuden a valorar y decidir la participación en estas actividades.
2. Los parámetros básicos para graduar y equiparar, a priori, la *dificultad objetiva* de las excursiones, según la SSN son: **D1. Distancia**, o longitud total del trayecto a recorrer; **D2. Duración**, o tiempo inicialmente programado para recorrerlo, sin contar las paradas atípicas; y **D3. Desnivel**, o pendiente media a salvar, acumulada, a lo largo del recorrido. Aunque otras condiciones, añadidas o sobrevenidas, (estado del sendero, meteorología, limitaciones físicas), pueden ser determinantes.
3. Dichos parámetros se gradúan, a su vez, cada uno, en una escala de tres intervalos sucesivos de dificultad creciente, a saber: **Baja, Media y Alta**, de acuerdo con los criterios recogidos en la *Tabla 1* adjunta, a los que se asignan, respectivamente, 1, 2 y 4 puntos, según el caso.
4. Cada excursión, según la SSN, se define y valora de acuerdo con estos parámetros, asignándosele finalmente, en función de la puntuación total acumulada, un **Nivel de Dificultad**, de acuerdo con la *Tabla 2*, que podrá ser: **“B”, “B+”, “M”, “M+”, “A” o “A+”**, reflejando una graduación progresiva de su *dificultad objetiva*, en circunstancias y condiciones normales.
5. A estos niveles de calificación se les adjudica una correspondencia directa con un determinado perfil de **usuario o destinatario recomendado**, según la *Tabla 2*, de acuerdo con unos supuestos estándares de aptitud, frecuencia o preparación, en relación con la práctica de esta actividad.
6. Independientemente de estas recomendaciones de la SSN, cada senderista, sea socio o invitado, debe auto-valorar sus capacidades y su idoneidad, **asumiendo su responsabilidad y la de los menores a su cargo**, al decidir participar en cada excursión, pues la asistencia es libre y voluntaria.
7. Se recomienda, encarecidamente, a socios e invitados tener **licencia federativa de montaña** (FEDME, FAM), que cubra cualquier contingencia por efecto de su actividad en la montaña. Los socios de la SSN están cubiertos, además, por un **seguro de responsabilidad civil** frente a terceros.
8. Las excursiones que organiza y convoca la SSN, se proponen, planifican y conducen por socios, compañeros que **no son Guías Oficiales**, y que lo hacen benévolamente. Existiendo, por tanto, una **responsabilidad individual** no transferible, en cada participante en las mismas.
9. Cada excursión programada será oportunamente convocada por medios telemáticos (página Web, WhatsApp), informándose de su calificación por nivel de dificultad. Socios e invitados podrán **confirmar su asistencia** a la misma, de igual modo. Ello implicará **aceptar** que se conoce dicha información, así como estos criterios y recomendaciones de la SSN.
10. Llegado el caso, cualquier **alteración sobrevenida** sobre el programa inicialmente previsto se decidirá **conjuntamente** por todos los participantes, procurando, en lo posible, mantener la calificación inicial de la excursión, sin forzar capacidades, ni cercenar expectativas.

TABLA 1. VALORACIÓN OBJETIVA DE LAS EXCURSIONES – SSN

DIFICULTAD OBJETIVA Parámetro / valoración	BAJA (1 pto.)	MEDIA (2 ptos.)	ALTA (4 ptos.)
D1. DISTANCIA Estimada en plano	Menos de 10 km.	Entre 10 y 15 km.	Más de 15 km.
D2. DURACIÓN Marcha programada	Menos de 3 horas	Entre 3 y 5 horas	Más de 5 horas
D3. DESNIVEL MEDIO Valor acumulado	Menos del 5%	Entre 5% y 10%	Más del 10%

TABLA 2. CALIFICACIÓN Y RECOMENDACIÓN DE LAS EXCURSIONES - SSN

PUNTUACIÓN (T-1) Valoración: D1+D2+D3	3	4	5	6	7	8 y más
CALIFICACIÓN Niveles de dificultad	B	B+	M	M+	A	A+
RECOMENDACIÓN Destinatarios	Novales y principiantes		Usuales y frecuentes		Habitados y preparados	

MODELOS DE REFERENCIA (EJEMPLOS) – “TABLA DE LAS 5-D”

EXCURSIÓN	Distancia	Duración	Desnivel	Dificultad	Destinatario
Ruta del Colesterol 1: Granada, Puente Verde – Cenes de la Vega – Pinos Genil, Ayuntamiento. (Regreso en Bus)	9,5 km (1)	2 h 20 m (1)	< 5% (1)	B	novales y principiantes
Ruta del Colesterol 2: Granada, Puente Verde – Pinos Genil, Ayuntamiento - Cenes de la Vega, Los Pinillos. (y Bus)	13,5 km (2)	3 h 20 m (2)	< 5% (1)	M	usuales y frecuentes
Ruta del Colesterol 3: Granada, Puente Verde – Pinos Genil, Ayuntamiento – Granada, Puente Verde	19 km (4)	4 h 40 m (2)	< 5% (1)	A	habitados y preparados
Boca de las Pescá: Fuente del Hervidero – Canal de la Espartera – Boca de la Pescá – regreso a Macareno	9 km (1)	2 h (1)	>5 <10% (2)	B+	novales y principiantes
Pico de la Carne: (Circular) Arroyo Huenes – Puente de los 7 ojos – Pico de la Carne – Fuente Fría – Arroyo Huenes	13,5 (2)	3 h 50 m (2)	>5 <10% (2)	M+	usuales y frecuentes
Trevenque: Canal de la Espartera – Camino de la Dehesa – Arenal – Trevenque – regreso al Canal	11 (2)	3 h 40 m (2)	> 10% (4)	A+	habitados y preparados

ESTIMACIÓN DE LA CELERIDAD DE LA MARCHA, SEGÚN VELOCIDAD Y PENDIENTE DEL TERRENO:

En condiciones normales, sin paradas atípicas, y sin otras interferencias, añadidas o sobrevenidas (estado del sendero, meteorología, condiciones físicas).

MARCHA / DESNIVEL	< 5%	Entre 5% y 10%	Más del 10%
Velocidad LENTA	de 3,0 a 3,5 km/h (entre 17 y 20 min/km)	de 2,5 a 3,0 km/h (entre 20 y 25 min/km)	de 2,0 a 2,5 km/h (entre 25 y 30 min/km)
Velocidad NORMAL	de 4,0 a 4,5 km/h (entre 13 y 15min/km)	de 3,5 a 4,0 km/h (entre 15 y 17min/km)	de 3,0 a 3,5 km/h (entre 17 y 20 min/km)
Velocidad RÁPIDA	de 5,0 a 5,5 km/h (entre 11 y 12 min/km)	de 4,5 a 5,0 km/h (entre 12 y 13 min/km)	de 4,0 a 4,5 km/h (entre 13 y 15 min/km)

Las excursiones que programa la Sociedad Sierra Nevada, en el periodo comprendido entre final de otoño – invierno – principio de primavera, suelen ser, mayoritariamente de niveles de dificultad *Baja* o *Media*, normalmente, por itinerarios de baja y media montaña, con pendientes medias variables, pero casi siempre inferiores al 10%. Su estimación de duración se hace sobre una velocidad de marcha *Normal*, según la tabla anterior, para caminatas que raramente alcanzan los 15 kilómetros, y que se suelen recorrer en alrededor de 4 horas, más alguna parada intermedia. No obstante, estos parámetros pueden variar para cada recorrido concreto.

En el periodo comprendido entre final de primavera – verano – y principios de otoño, nos solemos acercar a la alta montaña, que tiene otras exigencias, por lo que las excursiones pueden ser ya de dificultad *Media* y *Alta*. Aunque nunca pretendemos batir ningún record.