

Indicació de nivells de dificultat de les excursions del Grup de CAMInants

Per què cal indicar dificultat?

En cada fitxa d'excursió, cal indicar-ne la dificultat. És important ser sincers en la classificació. Volem que vingi gent, però no volem que vinguin per patir. Per això, és essencial donar la informació correcta per tal que no vingi algú sense prou forma física o ganes.

Perquè cal usar paraules?

Molts participants del Grup no saben interpretar les dades tècniques de distància i desnivell respecte del seu nivell de preparació. Per això, tot i oferir aquestes dades, també cal un sistema més simple i objectiu.

Quins factors afecten la dificultat?

El Camí té una gran diversitat ja que recorre una gran varietat de paisatges, des de les planes a les muntanyes, passant per la costa i la ciutat. Si bé, el Camí troncal és especialment curós de reduir la dificultat al mínim, els Camins brancals i locals que el complementen passen per llocs més inaccessibles.

Amb tot, se sol evitar passos tècnics. Per això, la dificultat és producte de la distància i el desnivell.

- Les etapes varien entre 6 i 24 km, sovint entre 10 i 20.
- El desnivell va de 0 a 1000 metres, sovint entre 0 i 200 m (plana o ciutat) i 200 i 700 m (muntanya).

Com classifiquem la dificultat?

Seguim l'escala de [Sendif](#) (ens de senderistes i tècnics de turisme de la Generalitat de Catalunya). Cal introduir distància i el desnivell acumulat al [calculador](#). O bé consultar aquesta taula (és [la de Sendif](#)):

Dificultat	Criteris	Grup a qui s'adreça
Molt fàcil	Màxim 6 km o 50 m de desnivell	Indicat per a tots els públics
Fàcil	Màxim 13 km o 225 m de desnivell	Indicat per a qui té una mínima preparació física
Moderat	Màxim 20 km o 525 m de desnivell	Indicat per a qui té preparació física
Exigent	Màxim 20 km o 800 m de desnivell	Indicat per a qui s'acostuma a la muntanya
Molt exigent	Més de 20 km o 800 m de desnivell	Indicat per a qui té molt costum de muntanya

- Si el desnivell negatiu és més gran que el positiu, usarem el primer per fer el càlcul.
- Si se supera qualsevol dels dos criteris, siga distància o desnivell, se salta al següent grau.
- Les que combinen elevada distància amb gran desnivell, tot i no superar els límits definits pel grau de dificultat, també han de salt al següent nivell.

Què vol dir desnivell?

Quan parlem de desnivell, ens referim a l'acumulat. A diferència de Sendif, nosaltres no sempre usarem el desnivell acumulat positiu. Les nostres rutes són lineals i segons la direcció en què es fan, el desnivell positiu passa a ser negatiu, però és igual de difícil per a gent amb problemes de genolls. Per això, calculem la dificultat a partir del desnivell acumulat més gran, siga positiu o negatiu.

Perquè aquests noms?

Els noms dels graus tenen vocació de claredat, i eviten valoracions judicioses. Així:

- evitem *baix i alt* perquè són massa abstractes;
- evitem *difícil* perquè és massa subjectiu;
- evitem *mitjà* (no **mig*) perquè fa pensar que una persona mitjana la pot fer, sense aclarir gens qui és aquesta *persona mitjana*!

Quin impacte té el nou sistema comparat amb l'anterior?

Etapa	Class. per guia	Class. Sendif	Valoració caminants
Alboraia – Burjassot (12 km i 36 m desnivell)	Baixa	Fàcil	Cap queixa
Benicàssim – Orpesa – Prat Cab. (19 km; 135 m desnivell)	Fàcil, baixa	Moderat	Alguns patien
Cala Blanca – el Portitxol de Xàbia (7 km; 335 m desnivell)	Fàcil-mitjana	Moderat	Alguns patien
Cocentaina – Agres (15 km; 350 m desnivell)	Fàcil-mitjana	Moderat	No s'ha fet encara
Alcalà – Planes (13 km; 426 m desnivell)	Mitjana	Moderat	Alguns patien
Xodos – Vistabella (16 km; 596 m desnivell)	Mitjana	Exigent	Alguns patien
Fredes – el Bellestar (15 km; 610 m desnivell neg.)	Mitjana	Exigent	Alguns patien
Altea – s. Gelada – Benidorm (16 km; 825 m desnivell)	Mitjana	Molt exigent	Alguns patien
Fondegulla – Eslida (11,24km i 847 m desnivell)	Mitjana-alta	Molt exigent	Alguns patien
Benafigos – Culla (13 km; 847 m desnivell)	Mitjana	Molt exigent	No s'ha fet encara

En les darreres excursions fetes i sense criteris objectius, hi ha hagut un excés d'ús de *fàcil* i *mitjà* on convindria *moderat* i *exigent*. Els motius poden ser tres:

1. la forma física de la persona que guia és superior a la dels caminants;
2. no es té en compte la distància, el desnivell, o altres factors que complicaran el pas;
3. qui classifica té por d'usar un mot tant negatiu com *difícil* perquè pot reduir la participació.

Per tot això, l'ús de criteris objectius evitarà casos d'optimisme excessiu.






Conclusions

L'assistència de caminants poc preparats, que aboca a retards, conflictes i fins i tot, lesions, és molt pitjor que patir una reducció de la participació. El Grup de CAMInants fa tota mena d'excursions de dificultats molt variades, i que ni cal ni convé que tothom vaja a totes. La decisió de venir-hi ha de ser meditada per cada caminant en funció de la correcta i completa informació oferta en la fitxa.

Per això, és vital d'adaptar tant la classificació com la temporalització de les excursions a criteris objectius:

- Usem criteris fixos de classificació a partir dels factors quantificables de distància i desnivell
- Obtenim una correcta temporalització tot multiplicant el pas mitjà del grup (3 km/h) per la distància.
- Convé llegir el [manual de Sendif](#).

Annex: taula de graus de dificultat de rutes senderistes de Sendif

Els 5 graus de dificultat física		
	MOLT FÀCIL	Recorreguts de fins a 6 km i amb un desnivell positiu acumulat de màxim 50 m. Són aptes per a tot tipus de públics i recomanats especialment per a famílies amb nens petits i persones grans (sempre i quan el camí no tingui algun element important associat a la dificultat tècnica).
	FÀCIL	Recorreguts que poden arribar als 13 km (si són plans) o als 225 m de desnivell positiu acumulat. Tot i ser aptes per a persones amb escassa preparació física, ja no són recomanables per a nens petits i per a persones grans.
	MODERADA	Recorreguts que, si són plans, poden arribar als 20 km, o que, si són curts, poden assolir desnivells positius acumulats de fins a 575 m. Aquests itineraris ja són més exigents i requereixen una certa preparació física, o estar disposats a caminar més de 4 hores (comptant la tornada al punt d'inici).
	EXIGENT	Recorreguts amb un desnivell positiu acumulat que pot arribar als 800 m, per la qual cosa són aptes per a persones que caminen per la muntanya amb una certa regularitat, o amb una bona condició física.
	MOLT EXIGENT	Recorreguts d'alta muntanya que fàcilment assoleixen desnivells positius acumulats de 900 m, per la qual cosa solen ser ascensions a cims o a collades situades per sobre dels 2.000 m d'altura. Són itineraris aptes per a persones molt habituades a caminar per la muntanya.