

Mar 2023-001

Bi-Pué

Guía de clasificación de recorridos

Guía Bi Pué

Trabajando por un montañismo
consciente y responsable



¿Por que clasificar los recorridos?

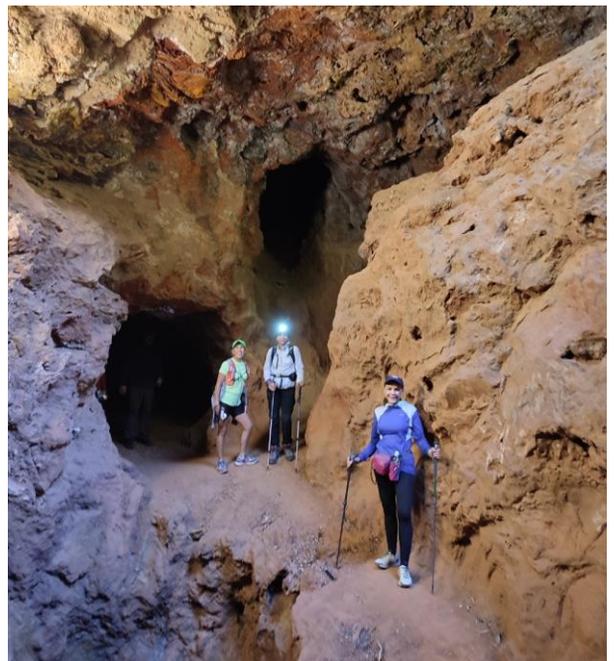
Salir a convivir en la naturaleza es una actividad que tiene muchos beneficios, tanto físicos como mentales y sociales. Una investigación de una edición de 2018 de la revista "American Journal of Lifestyle Medicine" recomienda el senderismo como tratamiento para cumplir las pautas de actividad física y contrarrestar los problemas de un estilo de vida sedentario.

Debido a que el senderismo se considera una actividad aeróbica de baja intensidad es relativamente fácil realizarla de manera recreativa, por lo que podríamos pensar que no requerimos mas que unos zapatos cómodos y ganas de salir a divertirnos para salir a la montaña, aunque como es una actividad que se realiza en un lugar alejado de las comodidades y beneficios de las ciudades es muy importante tomar en cuenta varias recomendaciones, entre las cuales están:

- a) Estar consciente de la actividad que vamos a realizar (nunca minimizarla).
- b) Conocer la ruta a la que iremos o ir con alguien que la conozca o para las personas mas experimentadas usar algún método de orientación.
- c) Llevar el equipo adecuado.
- d) Alimentarse e hidratarse adecuadamente
- e) Conocernos bien y evaluar que el reto sea acorde a nuestra experiencia, capacidad física, técnica y mental.
- f) Enterar a alguien de la ruta que haremos para que este pendiente.



Por lo que para realizar una actividad de manera consciente, responsable y segura presentamos la siguiente guía.



Guía de clasificación de recorridos

El método de clasificación de recorridos que presentamos en Bi Pué es una guía que permite calificar los recorridos de montaña en base a diferentes elementos técnicos y de esfuerzo, ponderando cada uno de ellos, calificándolos de tal manera que nos de un valor final y de esta manera saber cual es nuestro promedio de los recorridos que hemos realizado y al querer realizar un recorrido nuevo utilizar nuestra propia experiencia de acuerdo al conocimiento adquirido y de esta manera tener un parámetro que nos permita entender y decidir de manera mas consciente si el recorrido esta acorde a nuestras capacidades para poder realizarlo o necesitamos prepararnos mas para minimizar los riesgos y disfrutar mas del mismo.



Permite reducir los riesgos al saber a que nos enfrentamos, presentando una base que nos permite determinar si estamos preparados técnica, física y mentalmente para ello y de esa manera poder disfrutar mas del recorrido



Nos da una base para saber que elementos tenemos que preparar tanto de equipo como de elementos técnicos y físicos

Pasos



1

Se estudia la ruta en base a 7 puntos

2

Se califica la ruta de en cada uno de los puntos

3

Se suman los valores de cada uno de ellos dándonos una calificación final

4

Determino mi promedio y comparo con la ruta que quiero realizar

Como lo cometamos, esto es solo una guía, no es una regla ni una norma, pero con ello podrás tener una visión mas clara de tus recorridos y de esta manera medir mejor tus retos contra tus habilidades antes de realizar tus salidas.

7 puntos para clasificar las rutas

Jornada

- Determina de cuantas jornadas es el recorrido de esta manera sabremos cuanto abastecimiento y equipo requerimos, un día, dos días o más

Altitud

- Nos permite identificar si trabajaremos en alta o media montaña, ya que esto nos permitirá saber si requerimos de aclimatación o no, y el desgaste que tendremos por la altitud, esta se base en los metros sobre el nivel del mar

Distancia

- Se refiere a los kilómetros aproximados que tendremos que recorrer, esto como un punto a tomar en cuenta como base para determinar el esfuerzo del recorrido

Desnivel

- Indica los metros de desnivel positivo y/o negativo que se recorrerán, esto combinado con la distancia determinan la inclinación y el esfuerzo físico que se requiere en la ruta

Itinerario

- Permite identificar la dificultad para orientarse en la ruta, si requieres de equipo como gps, mapas, brújula, o solo con identificar las marcas en el camino, si la ruta esta bien definida o no

Dificultad de desplazamiento

- Esto se refiere a la dificultad técnica del camino, en cuanto a las condiciones orográficas del mismo, caminos planos, chorreaderos, tramos de escalada y mas

Puntos de riesgo

- Ayuda a identificar si el recorrido tiene puntos específicos de riesgo que podrían requerir algún equipo especial, o condiciones técnicas a tomar en cuenta para hacer el recorrido mas seguro, y poder manejar el riesgo de mejor manera

7 puntos para clasificar las rutas

Estos 7 puntos los dividiremos en 4 secciones dependiendo de su categoría:

- a) Adaptación: (Jornada, Altitud) Esta categoría nos permitiría identificar el desgaste del cuerpo en base a la adaptación por la altura, así como el tiempo de recuperación cuando manejamos mas de una jornada
- b) Físico: (Distancia, Desnivel) este nos permitirá determinar el desgaste físico que tendremos en la ruta.
- c) Técnico: (Itinerario, Dificultad de desplazamiento) este nos permitirá determinar la dificultad técnica de la ruta, lo cual nos ayudará a seleccionar el equipo requerido para el recorrido.
- d) Puntos de riesgo: Este punto ayudará a identificar los riesgos a tomar en cuenta en el recorrido para estar preparados para ello y tratar de minimizar el riesgo del mismo.

En la metodología se tendrá que tomar cada uno de los 7 puntos, investigar en base al recorrido sus características y estas ya definidas clasificarlas en los rangos que se tienen en cada uno de ellos, lo cual permitirá determinar un valor que se ira sumando uno a uno hasta llegar a los 7.

Por ejemplo a la cama de piedra en el cerro de las mitras es de 1km aproximadamente de subida y lo mismo de bajada, da un circuito de 2km aproximado, si se checa en el parámetro 3 de distancia, este quedaría en el primer rango, dando un valor de 1, el desnivel es de 300m positivos, los mismos negativos, checando en la tabal en el parámetro 4 de desnivel, quedaría en el primer rango dando un valor de 1 también, estos sumados dan 2 y así sucesivamente.



Tabla de parámetros

Jornada (Permite identificar el equipamiento)	A	De 1 jornada	1
	B	De 2 a 3 jornadas	3
	C	Mas de 3 jornada	5
Altitud (Permite Determina si se requiere aclimatación)	A	Media montaña, Cañon <2400msnm	1
	B	Media montaña >2400msm y Menor a 3200msnm	3
	C	Media montaña de 3200 a 4000msnm	5
	D	Alta montaña >4000msnm menor a 6000msnm	7
	E	Alta montaña >6000msnm	14
Distancia por jornada (Permite calcular mi resistencia)	A	De 1km a 3km	1
	B	De 3km a 6km	2
	C	De 6km a 9km	4
	D	De 9km a 12km	5
	E	De 12km a 16km	6
	F	De 16km a 20km	7
	G	De 20km a 30km	9
	H	De 30km a 50km	11
	I	Mas de 50km	15
Desnivel (Permite Determina mi fuerza y resistencia)	A	De 0m a 300m +-	1
	B	De 300m a 500m +-	3
	C	De 500m a 700m +-	4
	D	De 700m a 1000m+-	5
	E	De 1000 a 1200m +-	7
	F	De 1200 a 1500m +-	8
	G	Mas de 1500m +-	9
Orientación de la ruta	A	Caminos y cruces bien definidos	1
	B	Sendas o señalización que indican continuidad	2
	C	Exige la identificación precisa de referencias, accidentes geográficos y/o de puntos cardinales	3
	D	Exige técnicas de orientación y navegación fuera de traza	4
	E	La navegación es interrumpida por obstaclos que hay que bordear	5
Dificultad de Desplazamiento (Permite identificar la capacidad técnica de desplazamiento)	A	Marcha por superficie lisa	1
	B	Caminos estrechos e irregulares con piedras	2
	C	Caminos con placas de piedra o piedras grandes sin escalada	4
	D	Marcha por sendas escalonadas o terrenos irregulares, con piedras deslizantes	5
	E	Es preciso el uso de manos para mantener el equilibrio o pasos aéreos	7
	F	Requiere pasos de escalada sencilla para la progresión sin protección	8
	G	Requiere pasos de escalada con seguridad	10
	H	Equipo de seguridad necesario (Descenso rapel o Escalada)	12
Puntos de riesgo (De este puede ser uno o mas dependiendo de cuantos puntos de riesgo existan)	A	1 o 2 pasos con riesgos por caminos estrechos con posibilidad de deslave	3
	B	3 o mas pasos con riesgo por caminos estrechos con posibilidad de deslave	5
	C	1 o mas lugares con caídas de piedras o riesgo de avalanchas	4
	D	1 o mas lugares con grietas y posibles caídas	4
	E	Camino por voladero por ambos lados	3
	F	pasos con hielo con voladeros	6
	G	Camino expuesto al sol durante toda o la mayor parte de la ruta	7
	H	Posibilidad de cambio de temperatura muy brusco tanto a la alta como a la baja	7

Ejemplo con pico perico

Jornada

- JO-A = 1
- Pico perico esta en el primer rango ya que es una solo jornada

Altitud

- AL-A= 1
- Altitud es el primer rango ya que esta a menos de 2400msnm

Distancia

- DI-E= 6
- El rango en distancia es el E ya que esta entre 12km - 16km, ya que éste específicamente es 15km aproximadamente

Desnivel

- DE-E= 7
- El rango es el E, Indica un desnivel positivo de 1200m a 1500m, ya que en este caso es un desnivel aproximado de 1200m

Itinerario

- IT-B= 2
- Rango B ya que las sendas y/o señales muestran claramente continuidad

Dificultad de desplazamiento

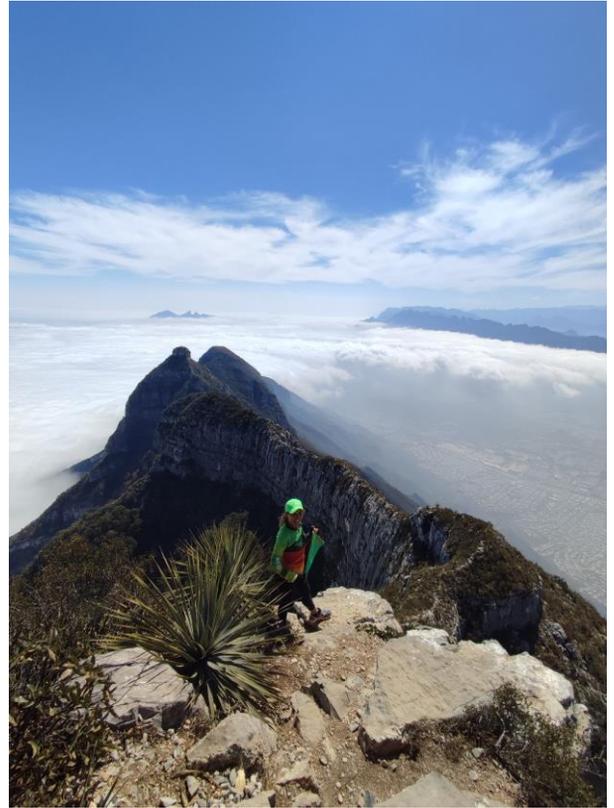
- DD-F= 8
- Es un camino técnico que en algunos puntos Requiere pasos de escalada sencilla para la progresión sin protección

Puntos de riesgo

- PR-C/E= 7
- Este utiliza dos parámetros de riesgo C y E, lo cual hace que se sumen los valores de los dos puntos de riesgo, uno de 4 y otro de 3 en total 7

Ejemplo con pico perico

Jornada	• JO-A = 1
Altitud	• AL-A= 1
Distancia	• DI-E= 6
Desnivel	• DE-E= 7
Itinerario	• IT-B= 2
Dificultad de desplazamiento	• DD-F= 8
Puntos de riesgo	• PR-C/E= 7
Total	• = 32



Al sumamos los valores de cada uno nos da un valor de 32 y comparándolo con la siguiente tabla podemos determinar la dificultad de la ruta.

Al comparar con la tabla de resultados nos damos cuenta que un valor 32 está en un rango de dificultad **Difícil** para la ruta

Muy Fácil	• 6 - 7
Fácil	• 8 - 14
Intermedio	• 15 - 24
Difícil	• 25 - 37
Muy Difícil	• > 37

Conclusión

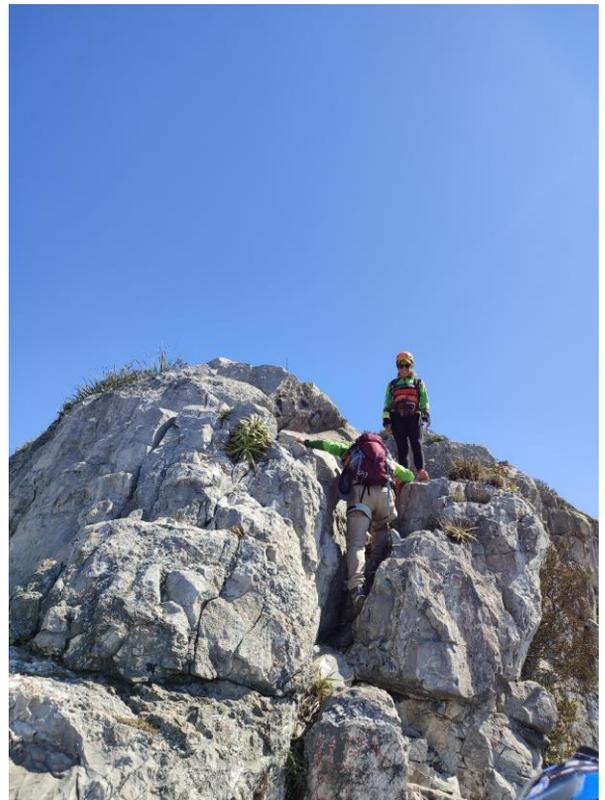
- Cada que hago una ruta puedo identificar el nivel de dificultad de lo que hice
- El promedio de las rutas que hago me dará una visión del nivel en el que estoy y eso me sirve como base para poder dimensionar una ruta nueva y ver que tanto esfuerzo o nivel técnico requiero tener
- Me permite en base a mi promedio determinar el esfuerzo requerido para una nueva ruta
- Puedo ir armando mi historial

- Esta clasificación siempre deberá ir acompañada de una reseña que nos permita conocer mas de la ruta
- Lo que se recomienda es ir trabajando y mejorando el promedio poco a poco antes de saltar a una dificultad mayor, o estar consiente que todo tiene un precio en cuanto a desgaste físico o técnico



Tomar en cuenta que:

Si mi promedio es de 8 a 14 y quiero hacer una ruta que es de 21 a 30 se que el salto es considerable y que me costará mas esfuerzo, tomando como base las rutas anteriores que he hecho



Importante: no es lo mismo una ruta cuando voy como responsable de un grupo que cuando voy con algún guía, eso significa que no porque hice una ruta puedo llevar un grupo de personas, ya que las condiciones en la montaña cambian y esto cambia la dificultad también

Fuentes

El método que se utiliza como base es el **MIDE**, al cual se le realizaron algunas adaptaciones con el fin de poder ponderar y clasificar.

EI MIDE se remonta al 2002, dentro del marco de la campaña "Montañas Para Vivirlas Seguro", como herramienta para la prevención de accidentes en el medio natural, especialmente de montaña, es un método para valorar y expresar la dificultad de las excursiones a partir de una escala de graduación de las exigencias técnicas y físicas de los recorridos. El autor del **MIDE** es Alberto París Roche de la federación aragonesa de montaña.

En Bi Pué estamos generando la clasificación de las rutas mas comunes y las estamos documentando, si existe alguna clasificación en específico puedes contactarnos directamente en nuestra página de internet **bipue.com** o en Instagram **bi.pue**.



Bi Pué: Trabajando por un montañismo consciente, responsable y seguro...