

Sección 10

Preguntas Más Frecuentes (FAQs)

ACTIVIDADES FÍSICAS NO MEDIO NATURAL

Diferencias entre as actividades de Sendeirismo e Trekking.

SENDEIRISMO: actividade deportiva non competitiva que se realiza sobre camiños balizados e homologados polo organismo competente en cada país.

O Sendeirismo busca chegar ás persoas ao medio natural e ao coñecemento da zona a través do patrimonio e os elementos etnográficos e culturais tradicionais, utilizando preferentemente o sistema tradicional de vías de comunicación, como cañadas reais, camiños veciñais e carreiros.

Constitúe unha simbiose entre deporte, cultura e medio ambiente

TREKKING: modalidade deportiva que consiste en percorrer de forma autónoma, a pé e durante varios días ou semanas paraxes illadas xeralmente con dificultade de tránsito tales como zonas montañosas ou lugares remotos sen carreiros.

A palabra TREKKING comezou a usarse nos anos oitenta polos alpinistas que viaxaban a cordilleira do Everest ou aos Ándes para definir as longas marchas de aproximación á base das montañas ou aos campamentos bases das montañas ás que pensaban ascender.

SENDEIRISMO	TREKKING
realizada sobre camiños balizados e homologados	Realizada en paraxes illadas xeralmente con dificultade de tránsito tales como zonas montañosas ou lugares remotos sen carreiros
Coñecemento cultura le medioambiental	Contacto directo coa natureza. Máis próximo ao montañismo.