**¿Trekking, excursionismo, hiking o senderismo?**

**Trek**, es una palabra que nació en los ochentas, y se originó por los alpinistas que viajaban al Himalaya o a los Andes. Con esta palabra se referían a las largas caminatas que los acercaban a las bases de las montañas que planeaban ascender.

Cuando hacemos **trekking**  tenemos distintos grados de dificultad para considerar. De este modo podemos elegir rutas para principiantes, o bien rutas que demanden más esfuerzo y experiencia.

Por ejemplo una ruta de **dificultad baja** puede tratarse de una caminata de un día en terreno llano. Una caminata de **dificultad media** podría incluir pasar una noche acampando, tener algunas pendientes pronunciadas, y llevar una mochila relativamente con más peso para tener todo lo necesario. Una caminata de **dificultad alta** puede requerir tener experiencia previa, así como llevar carpa, bolsa de dormir, calentador, alimentos con altas calorías, e inclusive ir acompañado de un guía experimentado.

El **Senderismo (o Hiking)** por otro lado es una actividad relajante que implica ir por caminos señalizados usando así el sistema de vías de comunicación tradicional como puentes, trochas, senderos. El espíritu del senderismo, reposa en poder acercar a la gente al medio natural, conocer patrimonios y reservas a través del uso de senderos.

El **Excursionismo ( o Trekking)** a diferencia del Senderismo (Hiking) es una especialidad del montañismo que demanda más esfuerzo físico y que a la vez implica ir por parajes sin senderos y lugares donde no hay camino que pueden encontrarse en montañas, bosques, selvas, costas, cañones, ríos, cavernas, etc. Esta actividad  puede combinarse con la acampada y es una manera consistente de hacer turismo ecológico.

**Regla básica:**

No perturbar el entorno, el medio ambiente ni el ecosistema. Esto implica dejar las cosas tal y como las encontraste, sin ensuciar ni modificar las condiciones que permiten que otros visitantes disfruten de lo mismo que tú.

Extracto de Muchileros.org.