

Scala delle difficoltà: Trekking

Ogni trekking può essere classificato secondo un livello di difficoltà ben definito. Classificare tutti i percorsi è molto importante ed è necessario per capire se un percorso è accessibile o meno in relazione alle proprie capacità. La scala delle difficoltà del trekking può essere espressa universalmente in quattro tipologie SCALA DELLE DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE

T

Turistico

Itinerari su strada, mulattiera o sentiero evidente e ben marcato; dislivello non superiore ai 1000 metri; elementare equipaggio da gita.

E

Escursionismo Itinerari più lunghi e non sempre evidenti, possono comprendere tratti senza tracce o zone rocciose più ripide con passaggi in genere non molto esposti, a volte anche attrezzati; equipaggio adeguato da montagna.

EE

Escursionisti Esperti Itinerari che possono prevedere anche facili arrampicate su roccia, con problemi di esposizione, passaggi su nevai ed in generale attraversamento di zone impervie; equipaggiamento adeguato anche alla sicurezza individuale.

EEA

Escursionisti Esperti ed Attrezzati Itinerari su vie ferrate o percorsi alpinistici attrezzati, dove la frequenza delle attrezzature, l'impegno fisico richiesto e la notevole esposizione rendono necessario l'uso di attrezzature per l'autoassicurazione e l'eventuale assicurazione reciproca

Alcuni itinerari, sebbene escursionistici, possono avere dei passaggi su roccia, è per questo importante tenere in considerazione i gradi di difficoltà dei passaggi alpinistici dove è previsto l'utilizzo delle mani per proseguire nel percorso. Questo tipo di classificazione fa riferimento alle difficoltà su roccia, scala di difficoltà che si può definire il proseguimento della scala di difficoltà escursionistica. La classificazione di difficoltà su roccia che in questo caso viene presa in considerazione è la scala internazionale (U.I.A.A.). Di seguito sono riportati i gradi che possono al massimo incontrarsi in un percorso di trekking (quelli più estremi). SCALA DELLE DIFFICOLTA' ALPINISTICHE - SCALA U.I.A.A

IFacile E' la forma più facile di arrampicata, bisogna scegliere l'appoggio per i piedi e con le mani si utilizzano frequentemente gli appigli, ma solo per l'equilibrio.

II

Poco Difficile Si richiede lo spostamento di un arto per volta ed una corretta impostazione dei movimenti. Appigli ed appoggi sono abbondanti.

III

Abbastanza Difficile La struttura rocciosa è ripida o addirittura verticale, appigli ed appoggi sono meno abbondanti e può richiedere talvolta l'uso della forza. I passaggi non sono ancora obbligati.

IV

Difficile Appigli ed appoggi sono più rari e/o esigui, si richiede una buona tecnica ed un certo grado di allenamento.

V

Molto Difficile Appigli ed appoggi sono rari ed esigui, l'arrampicata richiede tecnica e impegno muscolare. E' necessario normalmente l'esame preventivo del passaggio.

VI

Estremamente Difficile Appigli ed appoggi sono esigui e disposti in modo da richiedere una combinazione particolare di movimenti ben studiati. La struttura rocciosa può costringere ad un'arrampicata molto delicata in aderenza o decisamente faticosa su strapiombo. Si necessita di allenamento e notevole forza nelle braccia e nelle mani