

SCALA DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE

Per potersi divertire camminando è necessario che ognuno scelga il percorso più adatto alle proprie capacità e alla propria esperienza. Generalmente a fianco dell'escursione troviamo il grado di difficoltà che questa comporta e possiamo regolarci di conseguenza. La scala delle difficoltà escursionistiche è suddivisa secondo la metodologia CAI:

- (T)** **T = turistico.** L'itinerario si svolge su strade forestali, sterrate o facili mulattiere sempre bene indicate e senza problemi di orientamento nei casi di nebbia o cattivo tempo. I dislivelli sono contenuti entro i 250-300 metri e la lunghezza dell'itinerario è compresa nelle tre ore. Si tratta di passeggiate un po' lunghe che richiedono una scarpa sportiva, non necessariamente la pedula o lo scarpone.
- (E)** **E = escursionistico.** Qui l'itinerario supera decisamente le tre ore, è complesso, si svolge su sentiero difficile ed anche fuori pista, il terreno è sconnesso, possono mancare i segnali. I dislivelli superano i 500 metri e talvolta i 1000. L'ambiente solitario e la distanza dai punti d'appoggio richiedono capacità nell'orientamento, conoscenza di carte e bussola, esperienza di montagna e dei pericoli, allenamento, equipaggiamento adeguato.
- (EE)** **EE = escursionistico per esperti.** Sono itinerari che richiedono lunga esperienza, allenamento e forza fisica da parte di chi li percorre. È necessario sapersi muovere con perizia anche nei terreni pericolosi: ghiaioni, ripidi pendii o tratti scoscesi, macchia fitta, alta e senza riferimenti, passaggi in roccia, assenza di sorgenti. La difficoltà del terreno e la distanza dai punti d'appoggio richiedono una totale autonomia. La necessità di portare al seguito materiale da bivacco come la tenda, sacco da bivacco, fornello, viveri, richiede allenamento, energia e forte motivazione.
- (EEA)** **EEA = escursionistico per esperti attrezzati.** Come il precedente ma che in più richiede l'uso dei dispositivi di auto assicurazione.(corde, imbrago, discensore, moschettoni etc.)

SCALA DIFFICOLTA' ALPINISTICHE



Esistono diverse scale di difficoltà per indicare dei percorsi di tipo alpinistico, la più utilizzata per indicare i vari passaggi è la scala UIAA.



I = Primo Grado - E' la forma più semplice dell'arrampicata: si devono usare frequentemente le mani per mantenere l'equilibrio e richiede una valutazione preventiva della qualità della roccia prima di appoggiarvi il piede.

II = Secondo Grado - Inizia l'arrampicata vera e propria: è necessario spostare un arto per volta con una corretta impostazione dei movimenti. Appigli (per le mani) ed appoggi (per i piedi) sono abbondanti.

III = Terzo Grado - La struttura rocciosa è più verticale, appigli e appoggi sono più rari ma con una certa possibilità di scelta nei passaggi e nei movimenti.

IV = Quarto Grado - Appoggi ed appigli cominciano ad essere esigui: è richiesta una certa tecnica nel superare passaggi con strutture rocciose particolari (camini, fessure, spigoli...).

V = Quinto Grado - L'arrampicata diventa delicata e tecnica (placche ecc.) e richiede anche forza fisica (opposizione di forze con i diversi arti). Il passaggio deve essere esaminato preventivamente.

VI = Sesto Grado - Necessita di allenamento speciale e continuo per sviluppare più forza nelle braccia e nelle mani: l'arrampicata può essere molto delicata con combinazione di movimenti ben studiati, o di forza per la presenza di strapiombi.

VII = Settimo Grado - Appoggi e appigli sono molto distanziati: doti di equilibrio e tecniche di aderenza sono fondamentali unite ad una preparazione specifica che sviluppi molta forza anche nelle dita. Da qui le difficoltà aumentano sino a superare il X Grado. A partire dal quinto ogni grado di difficoltà ha un'ulteriore suddivisione inferiore (-) o superiore (+).