

Attenzione: la scala di difficoltà può fornire un'indicazione oggettiva sul tipo di percorso, sulle caratteristiche del terreno e sulle abilità necessarie per superare eventuali ostacoli. Tieni però sempre in considerazione tutto ciò che è soggettivo: la tua attuale condizione fisica, il livello di allenamento e le capacità di orientamento sono assolutamente fondamentali per affrontare ogni tipo di escursione in sicurezza.

#### Scala difficoltà percorso estivo (dal CAI)

T: turistico	Itinerario con percorsi evidenti, su stradine, mulattiere, comodi sentieri generalmente in bassa quota. Solitamente costituiscono l'accesso ad alpeggio e rifugi. Richiedono una certa conoscenza dell'ambiente montano e una preparazione fisica alla camminata
E: escursionistico	Itinerario che si svolge generalmente su sentieri o su tracce, o anche a quote elevate. A volte possono essere esposti, su pendii erbosi o detritici, su tratti nevosi, con passaggi attrezzati non impegnativi. Richiedono allenamento, senso dell'orientamento e conoscenza della montagna: oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati
EE: escursionisti esperti	Itinerario che comporta singoli passaggi rocciosi di facile arrampicata, o attraversamento di canaloni nevosi, tratti aerei od esposti, passaggi su terreno infido. Richiedono equipaggiamento e preparazione adeguata, esperienza della montagna, passo sicuro, assenza di vertigini
EEA: Via Ferrata o Attrezzata	Itinerario che comporta la progressione utilizzando attrezzi fissi presenti nel percorso (vie ferrate, sentieri attrezzati, corde e canapi). Richiedono la perfetta padronanza nell'uso dei dispositivi d'autoassicurazione dinamica (sistema dissipatore). Sono considerate il limite massimo dell'attività escursionistica

La scelta della classe di impegno fisico viene assegnata sulla condizione di impegno più elevato delle 4 prese in esame

	Scala impegno fisico	basso	medio	significativo	alto
1	Asperità sentiero	battuto/selciato	Passaggi su pietraie	Passaggi su ghiaioni	Passaggi su rocette
2	Dislivelli	<300 mt	300-600 mt	600-900 mt	>900 mt
3	Pendenze	<10%	10 – 15%	15-30%	> 30%
4	Distanze	<5 km	5-10 km	10-15 km	>15 km
Pendenze			Asperità sentiero		

#### Zaino per trekking escursionistico estivo con possibilità pernottamento a rifugi

x pioggia: giacca/mantella/k-wai
x freddo: guanti, cappello, fascia, antivento
x sole: foulard, cappello, occhiali, creme protezione UV
pronto soccorso: cerotti, disinfettanti, analgesico, altro x terapie personali
varie: pila, coltellino, biro/matita, fazzoletti, stringhe/legacci, sacchetti, [fotocamera],[binocolo]
abbigliamento compreso indossato: intimo, calze, calzettoni (2), t-shirt[*] (2), pile, micropile
scarponi: verificare stato suola e lacci
documenti: Carta Identità, tessera sanitaria, [tessera CAI]
viveri: acqua, barrette, cioccolato, frutta disidratata, zucchero
x soggiorno a rifugio: sacco lenzuolo, [salvieta*], occorrente x igiene, sandali/ciabatte, [*accappatoio]
legenda: [facoltativi] - (consigliato) - * microfibra / traspiranti