

VITA ASSOCIATIVA

SCHEDA DI VALUTAZIONE DEI TREK

	FACILE	FACILEMEDIO	MEDIO	MEDIOIMPEGNATIVO	IMPEGNATIVO	IMPEGNATIVO+
DISTANZA PERCORSATA	< 10 km	10/15 km	15/20 km	> 20 km	> 25 km	
ORE DI CAMMINO	< 4 ore	< 5 ore	4/6 ore	5/7 ore	≥ 7 ore	
DISLIVELLO IN SALITA	< 300 m	300/600 m	600/900 m	900/1200 m	≥ 1200 m	
DISLIVELLO IN DISCESA	< 500 m	500/800 m	800/1000 m	1000/1500 m	> 1500 m	
CARATTERISTICHE TERRENO	pianeggiante non sconnesso (strade bianche)	pianeggiante/sconnesso (mulattiere, sentieri ben battuti)	sconnesso (sentieri tracciati con gradoni e breccia libera)	diversi tipi di fondo: da sconnesso, sdruciolevole, fangoso, con neve	sdruciolevole, scivoloso, roccette, neve	possibilità di: catene, corde, cenge, scale, passaggi su roccia
ZAINO E LOGISTICA	zaino in giornata	zaino in giornata	zaino da 2/3 gg a stella	zaino grande itinerante	itinerante con zaino in spalla; pernottamento in tenda o bivacco	
ALLENAMENTO NECESSARIO AUTOVALUTAZIONE	per iniziare, buona salute	minimo, buona salute	"cammino regolarmente ho effettuato del dislivello"	"sono allenato e posso percorrere trek di più giorni/dislivello"	"ho un buon allenamento, ho l'attrezzatura necessaria e sono disposto a condizioni impegnative"	"non soffro di vertigini ne ho timore di passaggi più complicati"

Tabella di valutazione per aiutare i soci a meglio comprendere l'itinerario e a valutare la propria preparazione fisica per affrontare il trek.