

REQUISITI

Prestate attenzione alla valutazione del grado di difficoltà ed alla forma fisica necessaria per affrontare le nostre escursioni e i tour sciistici settimanali.

FORMA FISICA NECESSARIA	ESTATE	INVERNO
Forma fisica ★	È necessaria una buona forma fisica per affrontare salite di 3 - 4 ore, dislivello salita fino a 1000m e lunghe discese.	È necessaria una buona forma fisica per affrontare salite di 3 - 4 ore, dislivello salita fino a 1000m e lunghe discese.
Forma fisica ★★	È necessaria un'ottima forma fisica per affrontare salite di 4 - 6 ore, dislivello salita fino a 1200m e lunghe discese.	È necessaria un'ottima forma fisica per affrontare salite di 4 - 5 ore, dislivello salita fino a 1500m e lunghe discese con lo zaino.
Forma fisica ★★★	È necessaria un'eccellente forma fisica per affrontare salite di 5 - 7 ore, dislivello salita fino a 1500m e discese altrettanto lunghe.	È necessaria un'eccellente forma fisica per affrontare salite di 5 - 7 ore, dislivello salita fino a 1700m e discese altrettanto lunghe con zaino pesante.

LIVELLO TECNICO NECESSARIO	ESTATE	INVERNO
Tecnica ★	Capacità di procedere in cordata, conoscenze base della camminata con i ramponi.	Capacità di effettuare ogni tipo di virata nella neve fresca e di curvare durante la salita. Bisogna inoltre essere in grado di seguire con sicurezza la traccia della guida.
Tecnica ★★	Buona capacità di procedere in cordata, conoscenza delle tecniche di base dell'alpinismo, in cresta rocciosa e innevata.	Buona capacità di effettuare ogni tipo di virata, anche a sci paralleli, su ogni tipo di neve e su pendii ripidi. Passo sicuro durante la salita e capacità di curvare anche sui pendii più ripidi. Facile scalata in cresta per raggiungere la vetta.
Tecnica ★★★	Buona conoscenza di tutte le tecniche dell'alpinismo su roccia e ghiaccio, scalate con passaggi di III e IV grado, vedrette e ghiacciai fino a 45°.	Buona capacità di effettuare ogni tipo di virata, anche a sci paralleli, su ogni tipo di neve e su pendii molto ripidi, eventualmente anche lungo canaloni. Passaggi molto ripidi e scalate su parete con corda di sicurezza.