

VALUTAZIONE DEL GRADO DI DIFFICOLTÀ PER ESCURSIONI ESTIVE E INVERNALI

FORMA FISICA NECESSARIA	ESTATE	INVERNO
Forma fisica ★	È necessaria una buona forma fisica per affrontare salite di 3-4 ore e lunghe discese.	È necessaria una buona forma fisica per affrontare salite di 3-4 ore e lunghe discese.
Forma fisica ★★	È necessaria un'ottima forma fisica per affrontare salite di 4-6 ore e lunghe discese.	È necessaria un'ottima forma fisica per affrontare salite di 4-5 ore e lunghe discese con lo zaino.
Forma fisica ★★★	È necessaria un'eccellente forma fisica per affrontare salite di 5-7 ore e discese altrettanto lunghe.	È necessaria un'eccellente forma fisica per affrontare salite di 5-7 ore e discese altrettanto lunghe con zaino pesante.

TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN	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 sei 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 sei 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.