

DEFINIZIONE GRADI di DIFFICOLTÀ

I parametri che definiscono la difficoltà sono:

- **Dislivello:** la somma della pendenza in salita e discesa compreso i vari dislivelli dei saliscendi durante il percorso
- **Distanza reale:** distanza calcolata tenendo conto dei chilometri effettivi compreso i dislivelli
- **Tipo di segnaletica:** la segnaletica (tabelle segna via, segnavia di vernice lungo il sentiero, picchetti segnavia infissi nel terreno, ometti in pietra) influisce sulla difficoltà dell'itinerario. Di fatto più un sentiero è segnato e battuto minori saranno le difficoltà di orientamento percorrendo lo stesso, viceversa una labile traccia evidenziata da pochi e distanti ometti in pietra richiederà maggiore intuito, senso dell'orientamento e buone capacità di lettura del terreno e della carta topografica.
- **Esposizione:** l'esposizione dipende dalla pendenza, dalla continuità del tratto ripido, ma anche da quello che ci sta sotto ai piedi (salti di roccia, scarpate, inghiottitoi, nevai ripidi ecc). In caso di caduta accidentale (per distrazione o stanchezza, scivolamento su erba bagnata ecc...) le conseguenze possono essere ben più gravi se questa accade lungo un tratto dove il terreno è particolarmente esposto senza poi contare che minore sarà la possibilità di recuperare lo sbaglio riportandosi velocemente in posizione di sicurezza.

Le cinque tipologie di difficoltà per le uscite Panda Trek a piedi sono:

Per Tutti Nessuna difficoltà di nessun tipo.

Facile Dislivello non significativo

Itinerario su stradine, mulattiere o larghi sentieri, con percorsi non lunghi ben evidenti e che non pongono incertezze o problemi di orientamento. Richiedono comunque una preparazione fisica alla camminata.

Media Dislivello tra i 300 e gli 700 mt.

Itinerari che si svolgono su sentieri di ogni genere oppure su evidenti tracce di passaggio in terreno vario (pascoli, detriti, pietraie), di solito con segnalazioni. Si sviluppano a volte su terreni aperti, senza sentieri ma non problematici, sempre con segnalazioni adeguate. Possono svolgersi su pendii ripidi, dove tuttavia i tratti esposti sono in genere protetti o assicurati (cavi). Possono avere singoli passaggi, o tratti brevi su roccia, non esposti, non faticosi né impegnativi, grazie alla presenza di attrezzature (scale, pioli, cavi) che però non necessitano dell'utilizzo di equipaggiamento specifico (imbragatura, moschettoni, ecc.). Richiedono allenamento alla camminata, oltre a calzature ed equipaggiamento adeguati. E 'il tipo di sentiero maggiormente presente sul territorio e più frequentato e rappresenta il 75% degli itinerari dell'intera rete sentieristica organizzata.

Impegnativa Dislivello tra i 500 e gli 1000 mt.

Si tratta di itinerari generalmente segnalati, ma che implicano una capacità di muoversi, su sentieri o tracce, su terreno impervio e infido (pendii ripidi e/o scivolosi di erba, o misti di rocce ed erba, o di roccia e detriti); su terreno vario, a quote relativamente elevate (pietraie, brevi nevai non ripidi, pendii aperti senza punti di riferimento, ecc.); su tratti rocciosi, con brevi difficoltà tecniche (percorsi attrezzati, vie ferrate fra quelle di minore impegno). Necessitano di esperienza di montagna in generale e buona conoscenza dell'ambiente alpino; passo sicuro e assenza di vertigini; equipaggiamento, attrezzatura e preparazione fisica adeguate. Sebbene il percorso continui ad essere **ben segnalato**, il tracciato diventa un po' più impegnativo sia per il fondo che per la lunghezza, e richiede un **maggiore allenamento**.

Molto Impegnativa Dislivello sopra i 1000 mt.

Bisogna essere davvero ben allenati, pronti ad affrontare ogni tipo di tracciato, anche ripidi pendii o ghiaioni. La **segnaletica non sarà sempre presente**. Non servono ancora particolari attrezzature di montagna. Richiedono una discreta conoscenza dall'ambiente alpino, passo sicuro ed assenza di vertigini. La preparazione fisica deve essere adeguata ad una giornata di cammino abbastanza continuo.

Le attività di Panda Trek sono rivolte esclusivamente ai soci. La tessera ha validità annuale, dal 20 gennaio al 19 gennaio dell'anno successivo. Le quote associative sono: - **Socio Ordinario:** € 15,00 (dai 13 anni in su) - **Socio Junior:** € 10,00 (fino ai 12 anni compiuti)

da lunedì a venerdì 9.00-17.00 orario continuato

Associazione PANDA TREK *Organizzazione tecnica Panda Trek S.r.l.*
Laboratorio di Turismo fatto in modo Molto Responsabile

Via Porpora, 14 - 20131 Milano

Tel 02 20 24 14 04 - e-mail: pandatrek@gmail.com / pandatrek.elio@gmail.com - Sito: www.pandatrek.it