

# TREKKING LAZIO APS

## Scheda classificazione livello di difficoltà dei Trek



Caratteristiche	Facile	Facile/Medio	Medio	Medio/Impegnativo	Impegnativo	Molto Impegnativo
Distanza percorsa	< 10 km	< 12-14 km	< 14-16 km	> 16 km	>20 e fino a 25	> 25 km
Ore di cammino effettive	< 3-4 ore	< 4-5 ore	< 5-6 ore	Tra 5 e 6 ore	>6 ore	>8 ore
Dislivello in salita	< 300 mt	< 500 mt	< 700 mt	Tra 701 e 1.100 mt	>tra 1.101 e 1.300 mt	>1.301 mt
Dislivello in discesa	< 400 mt	< 500 mt	< 700 mt	Tra 701 e 1.100 mt	>tra 1.101 e 1.300 mt	>1.301 mt
Caratteristiche terreno	Pianeggiante/modesti dislivelli/sconnessioni del terreno	Pianeggiante/sconnesso/con dislivelli da superare. Possibili ostacoli da superare	Montuoso/sconnesso/sdruciolevole/dislivelli significativi.	Montuoso/sconnesso/sdruciolevole/dislivelli significativi.	Montuoso/sconnesso/dislivelli significativi/scivoloso	Montuoso/sconnesso/dislivelli significativi/scivoloso/uso ripetuto di catene, corde, passaggi su roccia
Caratteristiche del percorso	Non ha tratti e punti esposti	Potrebbe presentare un passaggio esposto. Possibili guadi in corsi d'acqua. Possibili ostacoli da superare.	Presenta passaggi esposti non difficili. Ripetuti guadi in corsi d'acqua. Possibili ostacoli da superare. Presenza di neve.	Presenta passaggi e tratti esposti. Ripetuti guadi in corsi d'acqua. Possibili ostacoli da superare. Cammino parzialmente innevato.	Presenta passaggi e tratti esposti impegnativi. Numerosi guadi in corsi d'acqua. Presenza di ostacoli da superare. Percorso innevato.	Presenta molteplici passaggi e tratti esposti impegnativi. Numerosi guadi in corsi d'acqua. Presenza di ostacoli da superare. Percorso innevato.
Condizioni fisiche richieste di autovalutazione	Buona salute	Buona salute	Persona che cammina regolarmente anche su tratti in salita e discesa, dotato di senso di equilibrio e non è sovrappeso	Persona che cammina regolarmente su tratti in salita e discesa, non ha problemi di mobilità, dotato di senso di equilibrio e non è sovrappeso. Sa nuotare.	Persona dotata di agilità, che cammina regolarmente su tratti in salita e discesa, non ha problemi di mobilità, dotato di senso di equilibrio e non è sovrappeso, non ha timore di passaggi complessi. Sa nuotare.	Persona dotata di agilità, che cammina regolarmente su tratti in salita e discesa, non ha problemi di mobilità, dotato di senso di equilibrio e non è sovrappeso, non ha timore di passaggi complessi. Sa nuotare.