



## Escursioni – trekking – racchette da neve

LAGO D'ORTA – VALSTRONA - VALSESIA

[francesco@buonisentieri.com](mailto:francesco@buonisentieri.com)

+39 366 4798435

[www.buonisentieri.com](http://www.buonisentieri.com)

### Scala delle difficoltà

**Tanto per capirci meglio...**le difficoltà descritte nel sito sono una “libera interpretazione” delle difficoltà ufficiali del CAI (Club Alpino Italiano), per permettere a coloro che non sono pratici di escursionismo, di comprendere BENE quello che andranno a fare.

#### SCALA DELLE DIFFICOLTA' DI BUONI SENTIERI

- **leggere o turistiche** (max. 4 ore tra andata e ritorno - la classica mezza giornata, al mattino o al pomeriggio)
- **medie** (max. 6 ore tra andata e ritorno - di solito 3 ore mattino + pausa spuntino + 3 ore pomeriggio)
- **lovers**  (oltre 5 ore di camminata - per chi non vorrebbe mai rientrare a casa...)

N.B.: il simbolino del  caratterizza le escursioni con un **ALTO** impegno fisico e buona conoscenza dell'ambiente montano.

#### SCALA DELLE DIFFICOLTA' UFFICIALI DEL CAI (Club Alpino Italiano)

##### T TURISTICO

Comprende itinerari che si svolgono su stradine, mulattiere o comodi sentieri. I percorsi sono abbastanza brevi, ben evidenti e segnalati, che non presentano particolari problemi di orientamento. Si sviluppano al di sotto dei 2000 metri di quota, con dislivello massimo di 400-500 m e durata di 2-3 ore di cammino. Sono escursioni che non richiedono particolare esperienza o preparazione fisica.

##### E ESCURSIONISTICO

Gli itinerari così classificati costituiscono i percorsi escursionistici più numerosi e diffusi. Vi sono compresi gli itinerari anche lunghi che si svolgono su sentieri o tracce, generalmente segnalati, ma di maggior impegno fisico e di orientamento. Si snodano su terreno vario (boschi, pascoli, ghiaioni, ecc..) o su terreno aperto ma non problematico, ma con segnalazione adeguata, e possono esservi brevi tratti con neve, facili e non pericolosi in caso di scivolata. Sono escursioni che possono svolgersi su pendii ripidi, anche con brevi tratti esposti. Questi sono per ben protetti (barriere, reti) o attrezzati (cavi, brevi scalette, pioli) e non richiedono l'uso di attrezzatura alpinistica. Questi itinerari richiedono una certa abitudine a camminare in montagna, sia come allenamento che come capacità d'orientamento. Occorre avere un equipaggiamento adeguato.

Costituiscono la maggioranza dei percorsi escursionistici che si snodano in montagna.

## EE ESCURSIONISTIESPERTI

Si tratta di itinerari generalmente, non sempre, segnalati, che implicano una buona capacità di muoversi agevolmente su terreni diversi e particolari: Tracce impervie, pendii ripidi, ghiaioni e brevi nevai superabili senza l'uso di attrezzatura alpinistica a quote superiori ai 2000 metri. Possono esserci tratti di difficile orientamento (utile l'uso della bussola) e passaggi rocciosi di bassa difficoltà tecnica che possono richiedere, per l'equilibrio, l'uso occasionale delle mani. Necessitano di una buona esperienza di montagna, di una buona preparazione fisica, passo sicuro e assenza di vertigini. Occorre inoltre avere un equipaggiamento ed attrezzatura adeguati.

