



Scheda di autovalutazione dei trekking

Verifica, con l'aiuto della seguente tabella, se la tua condizione fisica è adatta per partecipare a un nostro trekking

Valori giornalieri	FACILE	MEDIO	IMPEGNATIVO
DISTANZA PERCORSA	< 10 km	10 - 15 km	15 - 20 km
DISLIVELLO IN SALITA ▲	< 300 m	300 - 600 m	600 - 900 m
DISLIVELLO IN DISCESA ▼	< 500 m	500 - 800 m	800 - 1000 m
ORE DI CAMMINO	< 4 ore	< 5 ore	4 - 6 ore
CARATTERISTICHE TERRENO	pianeggiante non sconnesso - stradine, carrarecce o comodi sentieri	pianeggiante/sconnesso - sentieri e carrarecce, possibili passaggi in terreni vari (pascolo, pietraie)	sentieri e carrarecce, che possono implicare una capacità di muoversi su terreni più sconnessi o ripidi