

SCALE DELLE DIFFICOLTA'

DIFFICOLTA' ESCURSIONISTICHE

Si utilizzano le sigle CAI per distinguere l'impegno richiesto dagli itinerari e per definire il limite tra difficoltà escursionistiche ed alpinistiche:

T = Turistico - Itinerario su stradine, mulattiere o larghi sentieri. I percorsi generalmente non sono lunghi, non presentano alcun problema di orientamento e non richiedono un allenamento specifico se non quello tipico della passeggiata.

E = Escursionisti - Itinerari su sentieri od evidenti tracce in terreno di vario genere (pascoli, detriti, pietraie...). Sono generalmente segnalati con vernice od ometti (pietre impilate a forma piramidale che permettono di individuare il percorso anche da lontano). Possono svolgersi anche in ambienti innevati ma solo lievemente inclinati. Richiedono l'attrezzatura descritta nella parte dedicata all'escursionismo ed una sufficiente capacità di orientamento, allenamento alla camminata anche per qualche ora.

EE = Escursionisti Esperti - sono itinerari generalmente segnalati ma con qualche difficoltà: il terreno può essere costituito da pendii scivolosi di erba, misti di rocce ed erba, pietraie, lievi pendii innevati o anche singoli passaggi rocciosi di facile arrampicata (uso delle mani in alcuni punti). Pur essendo percorsi che non necessitano di particolare attrezzatura, si possono presentare tratti attrezzati se pur poco impegnativi. 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.

EEA = Escursionisti Esperti con Attrezzatura - Vengono indicati i percorsi attrezzati (o vie ferrate), richiedono l'uso dei dispositivi di autoassicurazione.

DIFFICOLTA' ALPINISTICHE

Le valutazioni si riferiscono a condizioni montane e meteo ottimali. Le capacità e la preparazione tanto fisica quanto psicologica deve essere adeguata.

Difficoltà su roccia. Esistono numerose scale di difficoltà che indicano un percorso su roccia: per semplicità viene descritta la valutazione dei passaggi secondo la scala UIAA (espressa in numeri romani), mentre di seguito la stessa viene raffrontata con la scala francese e la scala USA.

I = Primo Grado - E' la forma più semplice dell'arrampicata: si devono usare frequentemente le mani per mantenere l'equilibrio e richiede una valutazione preventiva della qualità della roccia prima di appoggiarvi il piede.

II = Secondo Grado - Inizia l'arrampicata vera e propria: è necessario spostare un arto per volta con una corretta impostazione dei movimenti. Appigli (per le mani) ed appoggi (per i piedi) sono abbondanti

III = Terzo Grado - La struttura rocciosa è più verticale, appigli e appoggi sono più rari ma con una certa possibilità di scelta nei passaggi e nei movimenti.

IV = Quarto Grado - Appoggi ed appigli cominciano ad essere esigui: è richiesta una certa tecnica nel superare passaggi con strutture rocciose particolari (camini, fessure, spigoli...).

V = Quinto Grado - L'arrampicata diventa delicata e tecnica (placche ecc.) e richiede anche forza fisica (opposizione di forze con i diversi arti). Il passaggio deve essere esaminato preventivamente.

VI = Sesto Grado - Necessita di allenamento speciale e continuo per sviluppare più forza nelle braccia e nelle mani: l'arrampicata può essere molto delicata con combinazione di movimenti ben studiati, o di forza per la presenza di strapiombi.

VII = Settimo Grado - Appoggi e appigli sono molto distanziati: doti di equilibrio e tecniche di aderenza sono fondamentali unite ad una preparazione specifica che sviluppi molta forza anche nelle dita. Da qui le difficoltà aumentano sino a superare (ormai), il X Grado. A partire dal quinto ogni grado di difficoltà ha un'ulteriore suddivisione inferiore (-) o superiore (+).

TABELLA COMPARATIVA DELLE DIFFICOLTA'

SCALA UIAA	SCALA FRANCESE	SCALA USA	SCALA UIAA	SCALA FRANCESE	SCALA USA
IV-	4a	5.5		6c	5.11 b
IV	4b	5.6	VIII-	6c+	5.11 c
IV+	4c			7a	5.11 d
V-	5a	5.7	VIII	7a+	5.12 a
V		5.8	VIII+	7b	5.12 b
V+	5b	5.9		7b+	5.12 c
VI-	5c			IX-	7c
VI				7c+	5.13 a
VI+	6a	5.10 a	IX	8a	5.13 b
VII-	6a+	5.10 b	IX+	8a+	5.13 c
VII		5.10 c		8b	5.13 d
VII+	6b	5.10 d	X-	8b+	5.14 a
VIII-	6b+	5.11 a	X	8c	5.14 b
	6c	5.11 b	X+	8c+	5.14 c
	6c+	5.11 c	XI-	9a	5.14 d
			XI		

DIFFICOLTA' IN ARTIFICIALE

Oltre alle difficoltà precedentemente descritte, in arrampicata, si possono trovare difficoltà valutate in arrampicata artificiale, ossia superate con l'uso di mezzi artificiali che si sfruttano per la progressione (dal semplice rinvio alle staffe).

A0 = Forma più semplice dell'arrampicata artificiale che prevede la progressione prevalentemente in libera ma chiodi, cordini o dadi vengono utilizzati come appiglio od appoggio (la frase "tirare un rinvio" in pratica indica un passaggio in A0). Anche farsi tenere in trazione sulla corda o fare dei pendoli con la corda, rientrano in questa classificazione. Non sono necessarie le staffe.

A1 = Chiodi ed altri mezzi artificiali si posizionano con relativa facilità; il passaggio richiede poca forza ed è sufficiente una staffa.

A2 = La roccia compatta o friabile o altre conformazioni non consentono una facile posa dei mezzi artificiali. Il passaggio è faticoso (spesso su placche lisce o leggeri strapiombi). Sono necessarie 2 staffe ed una buona tecnica per il loro uso.

A3 = Alle maggiori difficoltà già descritte, si aggiunge la presenza di strapiombi molto pronunciati o tetti. Sono necessarie almeno 2 staffe ed una buona tecnica per il loro recupero. All'aumentare della precarietà dei mezzi artificiali (posizionamento e recupero), posizioni scomode da assumere e sforzo fisico, le difficoltà aumentano (**A4**, **A5** ... ecc.).

Quando in un passaggio sono indicate entrambe le difficoltà (ad esempio A1 e V+), significa che la progressione può avvenire sia in artificiale sia in libera.