

La frequentazione dell'ambiente montano in generale e la pratica di qualsiasi attività in montagna (sci, snowboard, alpinismo, arrampicata, escursionismo, ecc..) comporta dei rischi che in nessun modo possono essere annullati o sottovalutati. Suddetti rischi sono quelli tipici dell'alpinismo (caduta sassi, caduta dall'alto, scivolamento, perdita d'equilibrio, repentino mutamento delle condizioni meteo, valanghe ecc..). Con l'iscrizione, si conferma di esserne a conoscenza, di assumersi detti rischi e di accettarne le conseguenze.

La frequentazione di tale ambiente può avvenire sia in stagione estiva che invernale.

Per la progressione è necessario conoscere e imparare le normali tecniche alpinistiche, sci alpinistiche e arrampicatorie: verranno utilizzati materiali specifici sia per la progressione che come protezione e ancoraggio. In aggiunta alle difficoltà tecniche si possono sommare le difficoltà ambientali dovute al cattivo tempo e quelle tipiche dell'ambiente alpino (temperature basse, ghiaccio, vento ecc...). In alta quota, inoltre, le prestazioni fisiche sono ridotte e si può incorrere in malessere e disturbi fisiologici tipici dell'altitudine.

Informazioni utili:

- **Caratteristiche dell'attività scelta e metodi di mitigazione del rischio:** la Guida Alpina, prima e durante l'attività stessa, ti informerà sulle tecniche utilizzate e sui principali pericoli a cui si potrebbe andare incontro.
- **Abbigliamento ed equipaggiamento personale:** in base all'attività scelta sarà necessario essere muniti di attrezzature specifiche che, se necessario, potranno essere fornite o noleggiate dalla guida stessa previa richiesta da effettuare al momento della prenotazione. Anche l'abbigliamento gioca un ruolo fondamentale e dovrà essere adeguato alle condizioni ambientali e climatiche previste.
- **Informazioni cautelari e di comportamento:** prima di iniziare qualsiasi attività la Guida Alpina terrà un briefing in cui fornirà varie informazioni, specifiche per l'attività che si andrà ad affrontare. È importante durante questa fase essere attenti, partecipare e esprimere dubbi o curiosità a riguardo.
- **Preparazione fisica e capacità tecniche:** a seconda dell'attività scelta, potrebbero essere richiesti un allenamento e capacità fisiche di medio-alto livello. In ogni caso, sono sempre necessari uno stile di vita attivo e una attitudine sportiva. In alcuni casi la Guida Alpina potrebbe richiedere di presentare un certificato medico di sana e robusta costituzione in corso di validità.

SCALA DELLE DIFFICOLTÀ SUDDIVISE PER ATTIVITÀ

ALPINISMO

Scala UIAA delle difficoltà alpinistiche



Grado	Significato (FR-IT)	Descrizione
F	facile - facile	Nessuna difficoltà particolare su roccia; pendii di neve e ghiaccio fino a 30°, ma l'utilizzo di materiale d'alpinismo (casco, corda, ramponi, piccozza) è necessario
PD	peu difficile - poco difficile	Alcune difficoltà alpinistiche su roccia e/o neve; roccia fino a grado II, pendii di neve e ghiaccio fino a 35° - 40°
AD	asséz difficile - abbastanza difficile	Difficoltà alpinistiche sia su roccia che su ghiaccio; roccia fino a grado III, pendii di neve e ghiaccio tra 40° e 50°
D	difficile - difficile	Difficoltà alpinistiche più sostenute sia su roccia che su ghiaccio; roccia fino a grado IV-V o 4c-5a-5b, pendii di neve e ghiaccio tra 50° e 70°
TD	très difficile - molto difficile	Difficoltà alpinistiche molto sostenute sia su roccia che su ghiaccio; roccia fino a grado V-VI, pareti di ghiaccio tra 70° e 80°
ED	extrêmement difficile - estremamente difficile	Difficoltà alpinistiche estreme sia su roccia che su ghiaccio; roccia oltre grado VI-VII, pareti di ghiaccio fino a 90°
ABO (EX)	(abominable - abominevole) (exceptionnellement difficile - eccezionalmente difficile)	Difficoltà alpinistiche eccezionali sia su roccia che su ghiaccio; pareti di ghiaccio e roccia strapiombanti, arrampicata su roccia oltre grado VII; protezioni particolarmente precarie

ARRAMPICATA

Scala UIAA delle difficoltà in arrampicata

Grado	Descrizione
I	È 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	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	La struttura rocciosa è più verticale, appigli e appoggi sono più radi ma con una certa possibilità di scelta nei passaggi e nei movimenti

IV	Appoggi ed appigli cominciano ad essere esigui: è richiesta una certa tecnica nel superare passaggi con strutture rocciose particolari (camini, fessure, spigoli...)
V	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	Richiede una buona preparazione fisica completata da un minimo di tecnica ed esperienza: l'arrampicata può essere molto delicata con combinazione di movimenti ben studiati, o di forza per la presenza di strapiombi
VII	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
VIII - XI	Da qui le difficoltà aumentano sino a superare (ormai), il X Grado. A partire da questo grado ci si misura senza dubbio con vie estremamente "pesanti", composte da appigli esigui e non per tutti. È necessaria grande forza e resistenza di braccia oltre che ottima tecnica nei movimenti. L'XI Grado è riservato a poche persone, appigli e appoggi obbligati di una difficoltà estrema

Scala Francese dell'arrampicata su Roccia

Grado	Significato	Descrizione
2	Difficoltà moderata	Qui comincia l'arrampicata; si passa dall'orizzontale al verticale, bisogna sentire il baricentro e usare correttamente i piedi, la regola dei tre punti fissi (si muove un solo arto alla volta) diventa indispensabile. Gli appoggi e gli appigli sono molto abbondanti.
3	Difficoltà marcata	Conoscenza della progressione fondamentale con due appoggi, con bilanciamento e con spaccata, della sostituzione di base e della dülfer di base. È necessario predisporre punti di sosta ben attrezzati ed è consigliato l'utilizzo di protezioni intermedie nei tratti più esposti. Aumenta la pendenza della parete, eccezionalmente addirittura verticale; appigli e appoggi iniziano a diminuire; i passaggi si possono generalmente affrontare in diversi modi.
4	Difficoltà grande	Conoscenza della progressione a triangolo, della sostituzione e della dülfer evolute. La presenza di difficoltà più sostenute e continue richiede la capacità di assicurare in modo dinamico il proprio compagno e l'impiego corretto e sistematico delle protezioni intermedie. Appigli ed appoggi diminuiscono ancora; inizia ad essere necessaria una buona tecnica applicata alle diverse conformazione rocciose. Arrampicata spesso difficile e faticosa che richiede impegno. È necessario esaminare la parete prima di

		affrontare la progressione
5a - 5b - 5c - 6a - 6b - 6c	Difficoltà molto grande	Buona conoscenza della progressione a triangolo, della progressione laterale e della progressione in fessura. La presenza di lunghi tratti difficili richiede oltre alla tecnica anche un buon allenamento. Appigli e appoggi diventano ancora più rari e obbligano a una arrampicata composta da movimenti precisi e ben studiati. Richiede buona tecnica ed esperienza.
7a - 7b - 7c - 8a - 8b - 8c	Da estremamente difficile in su	Le capacità tecniche devono essere sempre più raffinate, complete e abbinare a una crescente preparazione fisica.

ARRAMPICATA SU GHIACCIO

Scala Canadese dell'arrampicata su ghiaccio

Difficoltà Tecnica

Grado	Descrizione
1	Pendenze fino a 50°-60°, necessaria la conoscenza dell'uso di ramponi e piccozza
2	Pendenze fino a 60°-70°, ghiaccio buono, facilità nel collocare protezioni e soste
3	Pendenze fino a 70°-80°, ghiaccio generalmente solido con buone protezioni e soste, tratti ripidi intervallati da zone appoggiate
4	Pendenze fino a 75°-85°, tratti verticali fino a 10 metri, protezioni buone
5	Un tiro particolarmente difficile, pendenze fino a 85°-90°, tratti verticali fino a 25 metri, protezioni discrete
6	Più tiri particolarmente difficili, tratti verticali oltre 30 metri, ghiaccio fragile e protezioni precarie

Difficoltà ambientale

Grado	Descrizione
I	Via breve, con facile accesso e discesa
II	Via di uno o due tiri, con facile accesso e pochi pericoli oggettivi

III	Via di più tiri, con avvicinamento lungo e possibili pericoli oggettivi
IV	Via di più tiri, con avvicinamento impegnativo e pericoli oggettivi
V	Via di più tiri in alta montagna, con avvicinamento e discesa difficili e con molti pericoli oggettivi
VI	Via di più tiri in alta montagna con possibile bivacco, richiede una elevata esperienza alpinistica per gli alti pericoli oggettivi

ARRAMPICATA SU MISTO

Grado	Descrizione
M1	Poca pendenza, uso occasionale delle mani per bilanciarsi
M2	Poca pendenza, buone prese per mani e piedi
M3	Pendenze maggiori ma non ancora necessarie le piccozze
M4	Pendenze maggiori, talvolta verticali, e necessaria conoscenza delle tecniche di dry-tooling
M5	Pendenze verticali continue e grande utilizzo del dry-tooling
M6	Pendenze verticali continue con alcuni passaggi più difficili
M7	Pendenze verticali e strapiombanti con sezioni molto difficili
M8	Presenza di tetti e sezioni ancora più impegnative
M9	Grande tetto o sezione molto tecnica su piccoli appigli
M10	Tetto fino a dieci metri o lunga sezione molto tecnica su piccoli appigli
M11	Tetto ancora più grande e grande impegno atletico
M12	Un M11 con boulder e movimenti dinamici
M13	La massima difficoltà, tetto continuo con boulder, movimenti dinamici e tecnici

SCIALPINISMO E SPLITBOARD

Scala Blachère

Grado	Significato	Descrizione
-------	-------------	-------------



MS	per medi sciatori	terreno caratterizzato da pendii aperti di pendenza moderata e dislivelli contenuti
BS	per buoni sciatori	terreno con inclinazione fino a 35°; lunghezza e dislivelli discreti. In taluni punti si richiede una buona tecnica di discesa
OS	per ottimi sciatori	terreno ripido, tratti esposti, passaggi obbligati, lunghezza e dislivello sostenuti; in taluni punti si richiede di curvare ed arrestarsi in breve spazio e nel punto voluto
MSA (°)	per medi sciatori alpinisti	per raggiungere la cima potrebbe essere necessario proseguire a piedi su percorso di roccia o di misto
BSA (°)	per buoni sciatori alpinisti	l'itinerario presenta, oltre all'impegno sciistico previsto per un BS, anche caratteri alpinistici: percorso di ghiacciaio, di creste, di tratti rocciosi
OSA (°)	per ottimi sciatori alpinisti	l'itinerario presenta, oltre all'impegno sciistico previsto per un OS, anche caratteri alpinistici: percorso di ghiacciaio, di creste, di tratti rocciosi, crepacci terminali.

FREERIDE E FUORIPISTA

Scala TOPONEIGE

Valutazione Tecnica

Grado	Descrizione
1 (1.1, 1.2, 1.3)	pendii molto semplici e larghi con passaggi mai superiori a 30°. Dislivello totale inferiore a 800m ed esposizione nulla
2 (2.1, 2.2, 2.3)	pendii senza difficoltà tecniche e nessun passaggio raggiunge i 35°. Dislivello ed esposizione possono diventare significativi.
3 (3.1, 3.2, 3.3)	sono presenti passaggi tecnici e pendii fino a 35° anche molto lunghi, con eventuali brevi tratti a 40-45°
4 (4.1, 4.2, 4.3)	è lo sci di canale o sci ripido classico. Pendii a 40° molto lunghi con brevi passaggi fino a 50°
5 (5.1, 5.2, 5.3, 5.4,)	pendii a partire da 45° molto lunghi con passaggi ad almeno 50°

Valutazione dell'esposizione

Grado	Descrizione
-------	-------------

E1	non presenta grossi ostacoli, pendio uniforme e ben raccordato
E2	la linea di discesa presenta una piccola barra rocciosa che, saltata, non comporta rischio di urto violento
E3	rischio certo di saltare una barra rocciosa o sbattere violentemente contro roccia o ghiaccio. Mai cadere!
E4	presenza di barre rocciose o ghiacciate molto alte o multiple, terminali alte e aperte. Mai cadere!

ESCURSIONISMO

Scala delle difficoltà escursionistiche del CAI

Grado	Significato	Descrizione
T	Sentiero turistico	Escursionismo alla portata di tutti. Itinerari che si sviluppano su stradine, mulattiere o comodi sentieri. Sono percorsi abbastanza brevi, ben evidenti e segnalati che non presentano particolari problemi di orientamento
E	Sentiero escursionistico	Itinerari che si svolgono su sentieri in genere segnalati. Si snodano su terreno vario (boschi, pascoli, ghiaioni). 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 però protetti e non richiedono l'uso di attrezzatura alpinistica. Questi itinerari richiedono una certa abitudine a camminare in montagna, richiedono un certo senso di orientamento e occorre avere un equipaggiamento adeguato. Costituiscono la maggioranza dei percorsi escursionistici che si snodano in montagna
EE	Sentiero per escursionisti esperti	Itinerari non sempre segnalati e che richiedono una buona capacità di muoversi sui vari terreni di montagna. Possono essere sentieri o anche labili tracce che si snodano su terreno impervio o scosceso, con pendii ripidi e scivolosi, ghiaioni e brevi nevai superabili senza l'uso di attrezzatura alpinistica. Necessitano di una buona esperienza di escursioni in montagna, fermezza di piede, un buon senso d'orientamento e occorre avere un equipaggiamento adeguato
EEA	Itinerario per escursionisti esperti con attrezzatura	Itinerari che ricomprendono tratti attrezzati per i quali è necessario ricorrere all'uso di tecniche e di attrezzature alpinistiche