

VertoursOutdoor - Preparazione tecnica

SUFFICIENTE *

- **Alpinismo:** Esperienza minima su roccia, magari qualche semplice ferrata oppure vie normali con passaggi su roccia di I e II grado. Escursioni su neve o ghiacciai molto facili dove si è reso necessario l'utilizzo di ramponi.
- **Escursionismo:** itinerari per escursionisti su sentieri semplici che richiedono un equipaggiamento elementare da gita, si sviluppano in aree limitate e genericamente ben servite, su sentieri ben marcati.
- **Sci:** fuoripista effettuati a bordo pista o poco più. Un livello sullo sci da discesa che permetta di affrontare in sicurezza piste rosse e nere, con pendii fino a 35°.

BUONO **

- **Alpinismo:** Conoscenza della nodologia e legature base per la progressione su roccia, ghiacciaio o creste. Salite di vie alpinistiche su roccia e/o ghiaccio e/o terreno misto: roccia IV/V grado, salite neve/ghiaccio fino a 50°. Salite a cime di 4000metri.
- **Escursionismo:** Passo sicuro anche su terreni poco agevoli, escursioni impegnative come durata e difficoltà dove occorre talvolta utilizzare i ramponi per passare dei nevai o tratti esposti o sentieri attrezzati (ferrate)
- **Sci:** Un buon livello in pista e una sciata sicura in fuoripista su pendenze fino a 35°. Esperienza nell'affrontare gite scialpinistiche MSA/BSA. Ski tour di più giorni in Italia o all'estero.

OTTIMO ***

- **Alpinismo:** salite con difficoltà alpinistiche su roccia e ghiaccio notevoli, con conoscenza delle tecniche di autosoccorso (teorica e pratica); pareti di ghiaccio oltre 70°, con passaggi di arrampicata dal VI grado. Diverse cime di 4000 metri salite anche per vie impegnative. Spedizioni alpinistiche extraeuropee
- **Escursionismo:** Ottima padronanza del corpo nel camminare su terreni molto sconnessi ed esposti, itinerari su vie ferrate. Trekking di più giorni con possibilità di utilizzare materiale alpinistico per calce in corda doppia o facili passaggi su roccia. Trekking extraeuropei di lunga durata in alta quota.
- **Sci:** ottimi livello di sci in pista (livello oro testo maestri di sci). Padronanza delle tecniche di discesa su terreno ripido in fuoripista (40°/50°) gite di scialpinismo di più giorni dove occorre l'utilizzo di attrezzatura alpinistica ed esperienza di progressione su ghiacciaio. Spedizioni extraeuropee (scialpinistiche) in alta quota.