



Tabella Fatica per escursioni di Seniores

Per la determinazione del livello di fatica riportiamo di seguito una tabella che ci può aiutare ad utilizzare un metro di riferimento comune. Rapporta la difficoltà del percorso (CAI) con il dislivello in salita o, nel caso di dislivelli minimi, con la lunghezza totale della escursione.

	Percorso piano o leggermente ondulato (su rotabile, carrareccia o sentiero). Massimo livello ondulazione 20 m	Percorso su sentiero in salita con difficoltà sul sentiero di tipo T	Percorso su sentiero in salita e difficoltà sul sentiero di tipo E	Percorso su sentiero in salita e difficoltà sul sentiero di tipo EE
5	oltre	oltre	oltre	oltre
4	fino a 20 km o 5 ore	fino a 1100 m	fino a 800 m	Fino a 600 m
3	fino a 18 km o 4 ore	fino a 900 m	fino a 700 m	Fino a 500 m
2	fino a 15 km o 3 ore	fino a 600 m	fino a 500 m	Fino a 400 m
1	fino a 10 km o 2 ore	fino a 300 m	fino a 250 m	Fino a 200 m
F/D	T	T	E	EE

La Tabella sopra riportata è un elaborato che è stato approvato dal GdL Seniores CCE uscente a fine 2016 che doveva essere rilasciato come Addendum al Quaderno dell'Escursionismo Senior (QE12).

Al momento non è ancora stato rilasciato ma noi lo utilizziamo comunque perché ci fornisce un utile strumento di valutazione.

A titolo di esempio

Noli, Le Manie, Varigotti effettuata il 7 Febbraio, 2018

Difficoltà **E**

Dislivello **400 metri**

Fatica **F2**

Traversata Chamois Cervinia il Lago Blu effettuata 25 Luglio, 2018

Difficoltà **E**

Dislivello **760 metri**

Fatica **F3**

MONTE GARZIROLA – RIFUGIO SAN LUCIO effettuata il 6 Giugno, 2018

Difficoltà **E**

Dislivello **1070 metri**

Fatica **F5**