

CLASSIFICAÇÃO DE DIFICULDADE E INTENSIDADE

DIFICULDADE TÉCNICA

FÁCIL

NENHUMA EXPOSIÇÃO. PODE HAVER TRECHOS DE TERRENO ESCORREGADIO.

FÁCIL/MODERADA

POUCAS (OU NENHUMA) ESCALAMINHADAS FÁCEIS, TRECHO DE TERRENO ESCORREGADIO.

MODERADA

ESCALAMINHADAS (POUCO) EXPOSTAS, TRECHOS DE TERRENO ESCORREGADIO E RAMPAS DE ROCHA.

MODERADA/DIFÍCIL

ALGUMAS ESCALAMINHADAS EXPOSTAS, TRECHOS DE TERRENO ESCORREGADIO E RAMPAS DE ROCHA. ÀS VEZES, É NECESSÁRIO O USO DE EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA (CORDA, CADEIRINHA, FITAS E MOSQUETÕES).

DIFÍCIL

ESCALAMINHADAS EXPOSTAS, TRECHOS DE TERRENO ESCORREGADIO, RAMPAS ÍNGREMES DE ROCHA. NECESSÁRIO USO DE EQUIPAMENTOS DE SEGURANÇA (CORDA, CADEIRINHA, FITAS E MOSQUETÕES).

EXPERIENTE

ESCALADA TÉCNICA. NECESSÁRIO EXPERIÊNCIA EM PROCEDIMENTOS DE SEGURANÇA.

CLASSIFICAÇÃO DE DIFICULDADE E INTENSIDADE

INTENSIDADE FÍSICA

LEVE

CAPACIDADE PARA CAMINHAR ATÉ 3 HORAS COM UMA MOCHILA LEVE EM TERRENOS IRREGULARES. VOCÊ DEVE ESTAR EM BOA FORMA FÍSICA GERAL.

LEVE/MODERADA

CAPACIDADE PARA CAMINHAR DE 3 A 6 HORAS (COM MOCHILA DE ATAQUE OU CARGUEIRA) EM TERRENOS IRREGULARES. VOCÊ DEVE ESTAR COM UM BOM PREPARO FÍSICO (MUSCULAR E CARDIOVASCULAR)

MODERADA

CAPACIDADE PARA CAMINHAR DE 6 A 8 HORAS (COM MOCHILA DE ATAQUE OU CARGUEIRA) EM TERRENOS IRREGULARES. VOCÊ DEVE ESTAR COM ÓTIMO PREPARO FÍSICO (MUSCULAR E CARDIOVASCULAR) E BOA FLEXIBILIDADE. VOCÊ DEVE SER CAPAZ DE SUPORTAR ESSAS CONDIÇÕES POR DOIS OU MAIS DIAS.

MODERADA/PESADA

CAPACIDADE PARA CAMINHAR DE 8 A 9 HORAS (COM MOCHILA DE ATAQUE OU CARGUEIRA) EM TERRENOS IRREGULARES. VOCÊ DEVE ESTAR COM ÓTIMO PREPARO FÍSICO (MUSCULAR E CARDIOVASCULAR) E BOA FLEXIBILIDADE. VOCÊ DEVE SER CAPAZ DE SUPORTAR ESSAS CONDIÇÕES POR DOIS DIAS OU MAIS.

PESADA

CAPACIDADE DE CAMINHAR 9 HORAS OU MAIS COM MOCHILA CARGUEIRA EM TERRENOS IRREGULARES. VOCE DEVE ESTAR COM EXCELENTE PREPARO FÍSICO (MUSCULAR E CARDIOVASCULAR) E BOA FLEXIBILIDADE. VOCE DEVE SER CAPAZ DE SUPORTAR ESSAS CONDIÇÕES POR DOIS DIAS OU MAIS. PREPARA-SE PARA SE SUPERAR.