



### LEGENDA - LIVELLO TECNICO DEI PERCORSI

<b>FACILE</b>	Sentieri ben visibili o carrarecce, senza pendenze elevate. Non ci sono tratti esposti.
<b>INTERMEDIO</b>	Sentieri segnalati ma con presenza di ostacoli e con possibili tratti su cui prestare attenzione.
<b>AVANZATO</b>	Sentieri non sempre visibili con ostacoli e pendenze elevate. Possibile presenza di alcuni tratti esposti.
<b>DIFFICILE</b>	Sentieri impervi, pendenze elevate, lunghi tratti esposti e piccoli tratti attrezzati. Terreno molto scivoloso su cui prestare attenzione.
<b>MOLTO DIFFICILE</b>	Sentieri molto impervi ed esposti, pendenze elevate che richiedono in alcuni tratti l'uso delle mani, possibile presenza di tratti attrezzati. Terreno molto scivoloso su cui prestare la massima attenzione.

### LEGENDA - TIPOLOGIA PERCORSO

<b>MOUNTAIN RUNNING</b>	Ambiente montano con brevi tratti asfaltati, non si raggiungono quote elevate. La pendenza media è compresa tra il 5 e il 20% ed in generale non ci sono particolari pericoli. (Regolamentato dalla FIDAL)
<b>TRAIL RUNNING</b>	Sentieri, tratti sterrati e mulattiere in ambiente montano, collinare, pianura o di altro tipo. Le pendenze medie variano molto ed alcuni itinerari non sempre sono agevoli, presentando difficoltà tecniche comunque meno impegnative rispetto allo skyrunning. (Regolamento dalla FIDAL)
<b>VERTICAL</b>	Ambiente montano in cui si affrontano salite molto impegnative con pendenze che possono anche superare il 50%. (Regolamentato dalla FISKY)
<b>SKY RUNNING</b>	Ambiente montano con brevissimi tratti asfaltati e presenza di passaggi tecnici ed impegnativi a volte attrezzati con corde o catene. Si possono raggiungere quote molto elevate. Pendenza media che può superare anche il 20%. (Regolamentato dalla FISKY)

### LEGENDA - LUNGHEZZA PERCORSI

CATEGORIA		KM - SFORZO *
<b>CORTO</b>	ITRA XXS e XS	0 – 44
<b>MEDIO</b>	ITRA S	45 – 74
<b>LUNGO</b>	ITRA M	75 – 114
<b>ULTRA</b>	ITRA L e XL	115 – 209
<b>EXTREME</b>	ITRA XXL	>210

\*Punteggio dato dalla somma dei km e del d+ (es. 25km con 1200d+ = 25 + 12 = 37 = XS)