

Simbologia

Terminology

Cima:

Viene indicato il punto più alto raggiunto nell'escursione con la relativa quota. Non necessariamente deve essere una cima, ma anche una forcella, crinale, punto quotato o quant'altro specificato.



Summit:

The highest point reached in the excursion with the relevant altitude. It is not necessarily a summit but can also be a mountain pass, a ridge, or another specific point mentioned.

Gruppo:

Viene indicato il gruppo di appartenenza geografica di cui fa parte la cima.



Group:

The geographical group to which the summit belongs.

Esposizione:

Viene indicata l'esposizione geografica della salita (Nord-Sud-Ovest-Est)



Exposure:

The geographical exposure (north-south-east-west) of the ascent.

Dislivello:

Viene indicato il dislivello in salita da superare, utilizzando la scala in metri.



Vertical height gain:

The vertical height gain to be covered during the ascent, using the scale in metres.

Tempo:

Viene indicato un tempo medio di percorrenza per la salita, ma esso è soggettivo e dettato dalle condizioni d'allenamento di ognuno.



Duration:

Average time taken to ascend the itinerary, this is subjective and depends on the fitness of each individual.

Difficoltà:

Viene indicata la difficoltà di salita e anche di discesa. Per la salita verranno utilizzati i seguenti gradi di difficoltà:

MS = Medio sciatore. Normalmente sono itinerari facili con modeste pendenze e poco esposti ai pericoli, adatti anche a sciatori poco esperti o principianti, dove non è previsto l'utilizzo di attrezzature alpinistiche particolari.

MSA = Stesse considerazioni come per MS, ma può essere necessario l'utilizzo di attrezzatura alpinistica (ramponi piccozza ecc.)

BS = Buon sciatore. Sono da considerarsi itinerari di medio livello, dove è necessaria la padronanza



Difficulty:

The difficulty involved in both ascent and descent. For each ascent the following grades of difficulty will be used:

MS = Average skier. Usually these are easy itineraries with modest gradients, which are not exposed to danger, ideal for non expert skiers or beginners where the use of specific mountaineering equipment is not needed.

MSA = Same remarks as for MS, but some use of mountaineering equipment may be necessary, (crampons, ice axe etc)

BS = Good skier. Medium level ascents are those where a command of ascent techniques are

Simbologia / Terminology

delle tecniche di salita. Le pendenze aumentano e possono esservi anche dei pericoli con condizioni particolari.

BSA = Stesse considerazioni come per BS, ma si rende spesso necessario l'utilizzo di attrezzatura alpinistica (ramponi piccozza). L'ambiente risulta più complesso e più difficile da valutare.

OS = Ottimo sciatore. Sono da considerarsi itinerari di alto livello, adatti a persone con esperienza e buon allenamento. Le pendenze aumentano in maniera considerevole, e sono necessarie condizioni ottimali del manto nevoso.

OSA = Stesse considerazioni come per OS, ma si rende quasi sempre necessario l'utilizzo di attrezzatura alpinistica (ramponi, piccozza, imbracatura e in alcuni casi corda di sicurezza) L'ambiente risulta complesso e difficile da valutare.

Per la discesa, verranno utilizzati i seguenti gradi di difficoltà:

S1 = Discesa facile senza pericoli in ambiente aperto e con scarsa pendenza (0-20 gradi), adatta anche a principianti.

S2 = Discesa facile, senza particolari pericoli, in ambienti che possono essere più accidentati (boschi, sassi, canali ecc) e con maggior pendenza (20-25) è necessario un minimo di padronanza dello sci.

S3 = Discesa più impegnativa su pendenze che possono essere anche elevate e potenzialmente pericolose (25-35 gradi), in ambienti che possono essere più accidentati ed esposti (boschi, sassi, canali, trasversi ecc).

S4 = Discesa tecnicamente impegnativa.

required. Gradients increase and there might be danger relevant to the terrain and snow conditions.

BSA = *Same remarks as for BS, but it will often be necessary to use mountaineering equipment (crampons, ice axe). The environment is more complex and more difficult to evaluate.*

OS = *Great skier. These are itineraries which should be considered of a high level, ideal for people with a lot of experience and a good amount of training. The gradients increase considerably and ideal snowpack is necessary.*

OSA = *Same remarks for OS, but almost always mountaineering equipment is necessary (crampons, ice axe, harness and in some cases a rope). The environment is complex and difficult to evaluate.*

The following grades will be used to describe the difficulty of the descent:

S1 = *Easy descent without danger, open environment and with a slight gradient (0-20 degrees) also ideal for beginners.*

S2 = *Easy descent, no particular danger, on terrain which can be uneven (trees, rocks, couloirs etc) and with a steeper gradient (20-25) some skiing skill is necessary.*

S3 = *More difficult descent on slopes which can be steep and potentially dangerous (25-35 degrees), on terrain which can often be uneven and exposed (trees, rocks, couloirs, traverses etc).*

S4 = *A technically difficult descent*

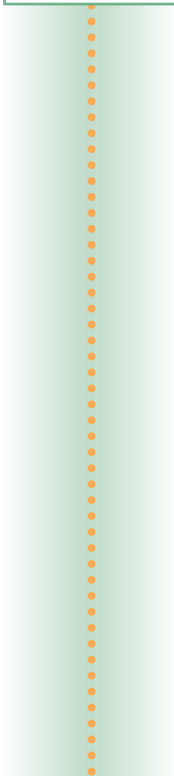
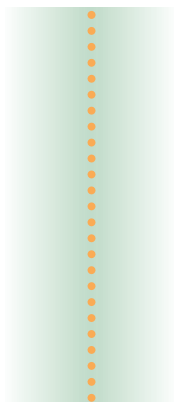
tiva su pendenze elevate e continue e potenzialmente pericolose (35-40 gradi), in ambienti accidentati ed esposti, che necessitano di buona tecnica individuale e capacità di valutazione.

- S5** = Discesa molto impegnativa su pendenze notevoli e continue, pericolose in caso di caduta dello sciatore. (40-50 gradi), in ambienti difficili ed impervi, che necessitano di assoluta sicurezza sullo sci e grande capacità di valutazione.

Impegno:

Tale difficoltà, è rappresentata dall'impegno globale dell'itinerario, quale lunghezza del percorso, difficoltà d'orientamento, isolamento, impegno fisico e psicologico. Verranno utilizzati 4 gradi di difficoltà:

- 1** = Itinerario non impegnativo, di poche ore e non isolato, poche difficoltà d'orientamento e adatto anche a persone senza particolare allenamento.
- 2** = Itinerario abbastanza impegnativo, che può richiedere anche parecchie ore di permanenza e può essere anche isolato. Si possono trovare alcune difficoltà di orientamento e necessita di buon allenamento.
- 3** = Itinerario serio e impegnativo, che può richiedere un'intera giornata di permanenza in ambiente isolato e severo, con difficoltà d'orientamento. Necessita di ottima preparazione e resistenza alla fatica.
- 4** = Itinerario molto impegnativo e severo, che richiederà un'intera giornata di permanenza a ritmi elevati in ambiente molto isolato e con molte difficoltà di orientamento. Solo per persone molto allenate e con grande esperienza.



on steep and continuous slopes as well as potentially dangerous (35-40 degrees) on uneven and exposed terrain which requires good skiing technique and ability to evaluate conditions.

- S5** = *A very difficult descent on very steep terrain which is continuous and dangerous if the skier were to fall (40-50 degrees), on difficult and impervious ground which requires total control on skis and a great ability to evaluate conditions.*

Effort:

This number represents the global effort required to tackle the itinerary, from its length, difficulty to orienteer, isolation, physical and psychological effort. 4 different numbers will be used to evaluate the difficulty in terms of the itinerary's effort:

- 1** = *This itinerary is not difficult, it lasts a few hours and is not isolated, there are very little problems in orienteering and it is ideal to untrained skiers.*
- 2** = *Quite a difficult itinerary which may also take many hours to tackle as well as being isolated. One might find orienteering difficulties and a good fitness level is necessary.*
- 3** = *This is a serious and difficult itinerary which might require an entire day in a severe and isolated environment with orienteering difficulties. It requires excellent training endurance.*
- 4** = *Extremely difficult and severe itinerary which will require an entire day at a good pace in an extremely isolated environment with difficulties of finding your way. This itinerary is recommended only to trained and skiers with a lot of experience.*

Simbologia / Terminology

Periodo ideale:

Viene indicato un periodo in cui normalmente si trovano le migliori condizioni, ma questo è solo indicativo e dovranno essere valutate le condizioni del momento.



Ideal Period:

refers to advice on when to find the best conditions, this is only approximate and the conditions should be always evaluated on the day.

Bellezza:

Viene indicato un indice di bellezza dell'itinerario. Verranno utilizzati 4 gradi:
* = itinerario abbastanza interessante
** = itinerario bello
*** = itinerario molto bello
**** = itinerario da non perdere



Beauty:

4 levels are used to describe the beauty of an itinerary:
* = quite an interesting itinerary
** = beautiful itinerary
*** = extremely beautiful itinerary
**** = this itinerary should not be missed

Frequenzazione:

Per descrivere gli itinerari sono stati usati 4 livelli:

BASSA = Itinerario quasi mai percorso (almeno prima di questa pubblicazione)

MEDIA = Itinerario percorso di frequente

ALTA = Itinerario molto frequentato

MOLTO ALTA = Itinerario dove si può trovare la ressa



Popularity:

4 levels are used to describe how busy the itinerary is:

LOW = This itinerary has almost never been skied (at least before this edition was published)

MEDIUM = This itinerary is frequented quite often

HIGH = This itinerary is very busy

VERY HIGH = This itinerary is very crowded

Equipaggiamento:

Quando viene indicato normale dotazione, si intende la normale attrezzatura da scialpinismo, compresi Rampat (coltelli) e attrezzatura da autosoccorso in valanga. Se servono altre attrezzature, viene indicato e specificato.



Equipment:

When normal ski mountaineering gear is mentioned this includes everything as well as ski crampons and self rescue gear. If other equipment is needed this is specifically mentioned.

Per tutte queste attrezzature, se ne siete sprovvisti, vi è possibilità di noleggio presso il noleggio Lanterna a Predazzo in Val di Fiemme - via IX Novembre 15 - tel. +39 349 5544161

If you need any specific equipment it is possible to rent it out at "Lanterna" in Predazzo on Val di Fiemme - via IX Novembre 15 - tel. +39 349 5544161

In this guidebook the names of all valleys, towns, mountain passes and summits have been kept in their original Italian version to facilitate identification when reading sign posts or maps. The following words are used the most and will be translated here to then be used throughout the text in Italian. (Passo: mountain pass, Forcella: saddle, Malga: typical farmhouse found in the Dolomites, Valle/Val: valley, Monte: Mount or summit, Cima: summit).