TôNaMontanha

SUA PRÓXIMA AVENTURA COMEÇA AQUI!

CLASSIFICAÇÃO DE DIFICULDADE E INTESIDADE

DIFICULDADE TÉCNICA

Fácil: Caminhos tranquilos, sem riscos. Pode haver solo escorregadio em alguns pontos.

Fácil / Moderada: Poucas subidas com uso de mãos (escalaminhadas), terreno levemente escorregadio.

Moderada: Trechos com leves escalaminhadas e áreas escorregadias, incluindo rampas de rocha.

Moderada / Difícil: Passagens mais expostas, rampas de rocha e terrenos instáveis. Pode ser necessário uso de corda e equipamentos de segurança.

Difícil: Caminhadas com trechos bastante íngremes e expostos, sempre com necessidade de cordas, cadeirinhas, fitas e mosquetões.

Experiente: Exige técnica de escalada e domínio dos procedimentos de segurança.

TôNaMontanha

SUA PRÓXIMA AVENTURA COMEÇA AQUI!

CLASSIFICAÇÃO DE DIFICULDADE E INTESIDADE

INTENSIDADE FÍSICA

Leve: Caminhadas de até 3h com mochila leve, em terreno irregular. Requer boa saúde física.

Leve / Moderada: Caminhadas de 3h a 6h com mochila de ataque ou cargueira. É importante ter resistência física razoável.

Moderada: Percursos de até 8h com mochila, exigindo ótimo condicionamento físico e flexibilidade. Requer disposição para trilhas de mais de um dia.

Moderada / Pesada: Trilhas de até 9h por dia em terrenos exigentes. Precisa ter resistência muscular e respiratória avançada.

Pesada: Mais de 9h de caminhada com cargueira em terreno desafiador. Só para quem está com excelente preparo e pronto para se superar.