

BIKENESS, HOLZER RETO, TULPENWEG 3, 8274 TÄGERWILEN

KONDITIONS-SKALA 0-4

Kondition 0

- Gesamthöhenmeter: bis 500 Höhenmeter pro Tag
- Steilheit: leichte Anstiege bei festem Untergrund < 10%
- Dauer der steilen Stellen: kurz
- Länge der Tour bis 20 Km
- keine besondere Kondition erforderlich
- wenig sportlich Training (< 1 x pro Woche)

Kondition 1

- Gesamthöhenmeter: bis 800 Höhenmeter pro Tag
- Steilheit: leichte bis mäßig steile Anstiege bei festem und leicht losem Untergrund (Flurstrassen) < 15%
- Dauer der steilen Stellen: neben kurzen steilen Stellen auch längere mäßig steile Passagen
- Länge der Tour: bis 35 Km
- Fazit: passable Grundkondition erforderlich
- regelmässig sportliches Training (1 x pro Woche)

Kondition 2

- Gesamthöhenmeter: bis 1300 Höhenmeter pro Tag
- Steilheit: mäßige bis steile Anstiege auch bei lockerem Untergrund < 20%
- Dauer der steilen Stellen: länger anhaltende steile Passagen sind möglich
- Länge der Tour: bis 50 Km
- Fazit: gute Grundkondition notwendig
- regelmässig sportliches Ausdauer-Training (2 x pro Woche)

Kondition 3

- Gesamthöhenmeter: bis 1800 Höhenmeter pro Tag
- Steilheit: mäßige bis steile Anstiege auch bei lockerem oder schwierigem Untergrund, kurze sehr steile Stellen < 25%
- Dauer der steilen Stellen: länger anhaltende steile Passagen sind möglich
- Länge der Tour: bis 60 Km
- Fazit: sehr gute Grundkondition notwendig
- regelmässig sportliches Ausdauer-Training (>2 x pro Woche)

Kondition 4

- Gesamthöhenmeter: bis 2500 Höhenmeter pro Tag
- Steilheit: steile Anstiege auch bei lockerem Untergrund, viele kurze steile und sehr steile Stellen, einzelne extrem steile Abschnitte > 25%
- Dauer der steilen Stellen: lang anhaltende steile Passagen sind möglich
- Länge der Tour: bis 90 Km
- Fazit: spezielle konditionelle Voraussetzungen nötig
- regelmässig sportliches Ausdauer-Training (>4 x pro Woche)

AUGUST 2023 © BIKENESS.CH