

Konditioneller Anspruch

K 0	<p>Gesamthöhenmeter Steilheit Dauer der steilen Stellen Länge der Tour Fazit</p>	<p>Bis 400 Höhenmeter Leichte Anstiege bei festem Untergrund < 10 % Kurz bis 20 km Keine besondere Kondition erforderlich</p>
K 1	<p>Gesamthöhenmeter Steilheit Dauer der steilen Stellen Länge der Tour Fazit</p>	<p>Bis 1000 Höhenmeter Leichte bis mäßig steile Anstiege bei festem u. leicht losem Untergrund < 15 % Neben kurzen steilen Stellen auch längere mäßig steile Passagen bis 35 km Passable Grundkondition notwendig</p>
K 2	<p>Gesamthöhenmeter Steilheit Dauer der steilen Stellen Länge der Tour Fazit</p>	<p>Bis 1500 Höhenmeter Mäßig bis steile Anstiege auch bei lockerem Untergrund < 20 % Länger anhaltende steile Passagen sind möglich Bis 50 km Gute Grundkondition notwendig</p>
K 3	<p>Gesamthöhenmeter Steilheit Dauer der steilen Stellen Länge der Tour Fazit</p>	<p>Bis 2000 Höhenmeter Mäßige bis steile Anstiege auch bei lockerem o. schwierigem Untergrund, kurze sehr steile Stellen < 25 % Länger anhaltende steile Passagen sind möglich Bis 60 km Sehr gute Grundkondition notwendig</p>
K 4	<p>Gesamthöhenmeter Steilheit Dauer der steilen Stellen Länge der Tour Fazit</p>	<p>Bis 3000 Höhenmeter Steile Anstiege auch bei lockerem Untergrund, viele kurze steile u. sehr steile Stellen, einzelne extrem steile Abschnitte > 25 % Lang anhaltende steile Passagen sind möglich Bis 90 km Spezielle konditionelle Voraussetzungen nötig</p>
K 5	<p>Gesamthöhenmeter Steilheit Dauer der steilen Stellen Länge der Tour Fazit</p>	<p>> 3000 Höhenmeter Steile Anstiege auch bei lockerem Untergrund, viele kurze steile u. sehr steile Stellen, einzelne extrem steile Abschnitte > 25 % Lang anhaltende steile Anstiege auch bei schwierigem Untergrund, viele kurze steile u. sehr steile Stellen, einzelne extrem steile Abschnitte > 90 km Nur für bestens trainierte Radsportler möglich</p>

--	--	--