

## Konditionsanforderungen

	gering 	mittel 	groß 	sehr groß 
<b>Anforderungen</b>	bis 800 Hm, bis 5 Stunden Gesamtgehzeit	800 - 1200 Hm, bis 7 Stunden Gesamtgehzeit	1200 - 1600 Hm, bis 10 Stunden Gesamtgehzeit	über 1600 Hm, über 10 Stunden Gesamtgehzeit
<b>notwendige Ausdauer</b>	Allgemeine Sportlichkeit und Ausdauer für bis zu 4-stündigen Aufstiegen mit bis zu 800 Hm sowie damit verbundene Abstiege und Abfahrten.	Ausdauer für bis zu 6-stündigen Aufstiegen mit bis zu 1200 Hm sowie die damit verbundenen Abstiege bzw. Abfahrten.	Ausdauer für bis zu 8-stündigen Aufstiegen mit bis zu 1600 Hm sowie die damit verbundenen Abstiege bzw. Abfahrten.	Ausdauer für über 8-stündige Aufstiege mit mehr als 600 Hm sowie damit verbundene sehr lange Abstiege bzw. Abfahrten
Bitte beachten Sie, dass diese Anforderungen an Ihre Kondition entsprechend steigen, wenn die Tour in große Höhen von z.B. mehr als 4.000 m führt.				