

## KONDITIONS-SKALA *MOUNTAINBIKE*

### →→ KONDITIONELLE SCHWIERIGKEITSKLASSEN

SKALA	HM	STILHEIT	DAUER STEIL STELLEN	LÄNGE	FAZIT
<b>K0</b>	bis 400 Hm	leichte Anstiege bei festem Untergrund < 10%	kurz	bis 20 Km	keine bes. Kondition
<b>K1</b>	bis 1000 Hm	leichte bis mäßig steile Anstiege bei festem und leicht losem Untergrund < 15%	neben kurzen steilen Stellen auch längere mäßig steile Passagen	bis 35 Km	passable Grundkondition
<b>K2</b>	bis 1500 Hm	mäßige bis steile Anstiege auch bei lockerem Untergrund < 20%	länger anhaltende steile Passagen	bis 50 Km	gute Grundkondition
<b>K3</b>	bis 2000 Hm	mäßige bis steile Anstiege auch bei lockerem oder schwierigerem Untergrund, kurze sehr steile Stellen < 25%	länger anhaltende steile Passagen	bis 60 Km	sehr gute Grundkondition
<b>K4</b>	bis 3000 Hm	steile Anstiege auch bei lockerem Untergrund, viele kurze steile und sehr steile Stellen, einzelne extrem steile Abschnitte > 25%	lang anhaltende steile Passagen	bis 90 Km	spezielle konditionelle Voraussetzungen
<b>K5</b>	> 3000 Hm	steile Anstiege auch bei lockerem Untergrund, viele kurze steile und sehr steile Stellen, einzelne extrem steile Abschnitte > 25%	lang anhaltende steile Anstiege auch bei schwierigem Untergrund, viele kurze steile und sehr steile Stellen, einzelne extrem steile Abschnitte	> 90 Km	nur für bestens trainierte Radsportler