

## Mountainbike-Konditions-Level

### Einleitung

- Unsere Levelübersicht soll dir dabei helfen, eine richtige Selbsteinschätzung vorzunehmen. Dann befindest du dich auf der richtigen Tour/der richtigen Veranstaltung für dich.
- Durch deine richtige Einschätzung hast du mehr Spaß auf deiner Tour!

### Level 1

- Tourenlänge ca. 20 bis 30 km pro Tag.
- Höhenunterschied bergauf ca. 300 bis 500 Höhenmeter pro Tag.
- Das Tempo während der Tour ist niedrig.

### Level 2

- Tourenlänge ca. 30 bis 50 km pro Tag.
- Höhenunterschied bergauf ca. 500 bis 1000 Höhenmeter pro Tag.
- Anstieg ca. 200 bis 400 Höhenmeter pro Stunde
- Das Tempo während der Tour ist niedrig bis mittel.

### Level 3

- Höhenunterschied bergauf bis ca. 1.500 Höhenmeter pro Tag.
- Anstieg ca. 350 bis 400 Höhenmeter pro Stunde.
- Schiebepassagen sind möglich.

### Level 4

- Höhenunterschied mehr als 1.500 Höhenmeter pro Tag.
- Anstieg ca. 400 bis 450 Höhenmeter pro Stunde.
- Gelegentliche Tragepassagen bergauf und bergab