

Renntag

Level	Schwierigkeitseinteilung	Beschreibung	Kilometer	Höhenmeter	Schnitt
1- leicht	leicht	Profil: überwiegend flach mit kleinen Steigungen Beschreibung: Hierbei handelt es sich um einfache Rennradtour. Eine allgemein gute Fitness wird vorausgesetzt. Eine spezielle Vorbereitung ist nicht notwendig.	max. 80	bis 800	15-20 km/h
2- sportlich		Profil: Eine Mischung aus flacher- und bergiger Strecke bzw. kleiner Pässe. Ideal für Einsteiger ins Pässefahren. Beschreibung: Hier wird neben allgemein guter Fitness auch die Fähigkeit vorausgesetzt, mal mehrere Kilometer am Stück bergauf bzw. auch angstfrei bergab fahren zu können. Die gefahrenen Bergstrecken sind überwiegend gleichmäßig zu fahren, kleine Steilstücke nicht ausgeschlossen, aber die Ausnahme.	80-120	bis 1300	18-21 km/h
3- anspruchsvoll	mittel	Profil: Überwiegend bergige Strecken. Häufig steht hier auch mal ein großer Pass auf dem Programm. Beschreibung: Hier stehen kleine und gleichmäßig zu fahrende Pässe auf dem Programm, es kann aber auch schon mal ein großer Alpenpass gefahren werden oder auch ein Steilstück integriert sein. gewisse Eine gewisse "Bergfestigkeit" sollte mitgebracht werden.	120-180	1200-2000	20-26km/h
4- sehr anspruchsvoll	schwer	Profil: Die großen Pässe, wenige Flachstücke. Beschreibung: Die sehr anspruchsvollen Rennradreisen sind für diejenigen geeignet, die gerne die großen Pässe fahren. Es muss Kraft und Ausdauer für lange Anstiege und manchmal auch steile Passagen vorhanden sein. Eine gewisse Leidenschaft ist unabdingbar. Zwei Alpenpässe pro Tag sind die Regel.	120-220	2000-3500	21-26 km/h
5- extrem anspruchsvoll		Profil: Hohe Pässe in Verbindung mit hohen Kilometerleistungen Beschreibung: Nur für Bergprofis geeignet, die auch für zwei und mehr schwere Alpenpässe pro Tag Kraft haben. Hier müssen oft sehr lange Anstiege bewältigt werden, die dazu auch noch steil sind. Die Tageskilometerleistungen sind hoch. Hier fahren diejenigen mit, deren Höhenmesser erst ab 3.000 Höhenmetern pro Tag zu zählen anfängt. Lange Strecken über 300km mit ca. 10 Hm/km	> 200	> 2500	23-32 km/h

MTB

Level	Schwierigkeitseinteilung	Beschreibung	Kilometer	Höhenmeter	Tempo
1- leicht	leicht	Leicht fahrbar, ohne nennenswerte technische Schwierigkeiten. Meist auf asphaltierten Straßen oder breiteren Wegen mit Naturbelag. Für MTB-Anfänger geeignet	15-30	300-400	niedrig
2- sportlich		Gut befahrbare Wege, meist auf Naturstraßen, dazu anspruchsvollere Abschnitte (Wurzeln, Steine, enge Kurven, kurze steile Up- und Downhills), die mit etwas MTB-Praxiserfahrung gut zu meistern sind	30-50	400-1000	niedrig-mittel
3- anspruchsvoll	mittel	Fahrtechnisch anspruchsvolle Wege, mit zahlreichen technischen Herausforderungen, oft auf schmalen Wegen und Singletrails (Stufen und Absätze, Treppen, Serpentinaen, viele steile Up- und Downhills). Schiebe- und Tragepassagen möglich. Bike-Erfahrung im Gelände ausdrücklich erwünscht	50-75	1000-1500	mittel-hoch
4- sehr anspruchsvoll	schwer	Fahrtechnisch schwere Wege, mit vielen ruppigen Abschnitten, exponierten Stellen, langen und sehr steilen Uphills und Downhills, meist auf schmalen Wegen und Singletrails. Längere Schiebe- und Tragepassagen möglich. Nur für geübte Biker.	75-100	1500-2250	hoch
5- extrem anspruchsvoll		Auf den Touren sind sehr gute Kraft, Ausdauer und Fahrtechnik gefragt. Schwierige und lange Trialpassagen. Trittsicherheit in alpinem Gelände ist absolute Voraussetzung	> 80	> 2000	hoch/sportlich