

vandra

Svårighetsgrad



På många av våra vandringar räcker det med god allmänkondition. I program som innehåller flera utmanande eller krävande dagar kan det dock krävas att du är något mer vältränad och van vid att vandra längre sträckor. Var uppmärksam på att graderingen av leder och dagsturer påverkas av det aktuella väderförhållandet samt av dina tidigare erfarenheter av vandring.

För att underlätta ditt val av resmål har vi graderat vandringarna från mycket lätt till krävande. Svårighetsgraderna är satta utifrån nedanstående kriterier där grad 1 är lättast och grad 5 är mest krävande. För respektive vandringspaket finns varje dags vandring graderad. Dessutom har vi angett ett snittvärde på svårighetsgraden för hela vandringen. Fråga oss om du är osäker.

Mycket lätt (grad 1)

- Upp till 10 km vandring/dag
- Backar som du skall vandra uppför/nerför har en max höjdskillnad på 150 meter/dag
- Du vandrar på väl underhållna stigar, traktorvägar och mindre asfaltsvägar utan större ojämnheter.

Lätt (grad 2)

- Upp till 15 km vandring/dag
- Backar som du skall vandra uppför/nerför har en max höjdskillnad på 300 meter/dag
- Du vandrar på väl underhållna stigar, traktorvägar och mindre asfaltsvägar utan större ojämnheter.

Medel (grad 3)

- Upp till 20 km vandring/dag
- Backar som du skall vandra uppför/nerför har en max höjdskillnad på 500 meter/dag
- Du vandrar i huvudsak på väl underhållna stigar, gångvägar och traktorvägar men det förekommer partier där underlaget är ojämnt, stenigt eller löst.

Utmanande (grad 4)

- Upp till 28 km vandring/dag
- Backar som du skall vandra uppför/nerför har en max höjdskillnad på 900 meter/dag. Brant upp- och nedstigning förekommer.
- Du vandrar längre partier på naturstigar (som bitvis kan vara smala) och gångvägar där underlaget är ojämnt, stenigt och/eller löst.
- Stavar kan vara till god hjälp.

Krävande (grad 5)

- Mer än 28 km vandring/dag
- Backar som du skall vandra uppför/nerför har en höjdskillnad på mer än 900 meter/dag. Brant och ihållande upp- och nedstigning förekommer.
- Vandringen går i huvudsak längs smalare naturstigar där underlaget är ojämnt, stenigt och/eller löst.
- Stavar rekommenderas starkt.