



MINIMUM FITNESS & MOEILIKSHEIDSGRAAD

Voor elke trip vermelden we het benodigde minimum fitness niveau en de te verwachte moeilijkheidsgraad. Zie hier hoe we de verschillende niveau's indelen.

Fitness niveau

0 Ik ben helemaal niet fit!

1 Ik heb een basic niveau van fitness, omdat ik een actief dagelijks leven heb;

2 Ik heb een gemiddeld fitnessniveau en probeer fit te blijven door één maal per week te sporten;

3 Ik heb een goed fitnessniveau; sporten is belangrijk en doe wekelijks een lange fiets/wandeltocht;

4 Ik ben zeer fit en doe meer dan ééns per week aan duursporten;

5 Ik ben verslaafd aan fitness sporten en sport bijna elke dag en voel me erg fit!

Moeilijksheidsgraad

I - Fietsen & Mountainbiken:

A fietsen door de stad en rustige valleien op goed onderhouden fietswegen en paden:

B vlakke wegen of downhill fietstochten;

C dubbele aardewegen met gemiddeld zware stijgingen en afdalingen;

D single tracks met technische gedeelten.

II – Kanovaren & Kayak varen:

A overwegend kalm & vlak water met weinig stroming (< 1 knoop) met zwakke wind, met veel en makkelijk bereikbare aanlegmogelijkheden;

B open water met gemiddelde stroming (1 – 2 knopen) en matige zeewind, aanleggen niet overal mogelijk;

C open water met onverwachte rukwinden en sterke stromingen, aanleggen niet altijd mogelijk;

D wild water condities met stroomversnellingen en koud water; neopreenpak en zelfredzaamheid nodig.

III – Wandel, Trektochten & Nordic Walking:

A vlakke en goedonderhouden wegen met geen verkeer;

B aardewegen en dubbele onverharde paden met soms stijgingen en dalingen;

C dubbele en enkele onverharde paden met regelmatig stijgingen en dalingen;

D smalle onverharde paden in ruig terrein met stenen/sneeuw/water/modder en steile stijgingen en afdalingen.

