

## **Svårighetsgrader vid vandringar**

### **Lätt**

Vandring på inte så kuperade vandringsstigar, asfalterade/grusade vägar, relativ god framkomlighet. Normal kondition räcker för att delta, bra promenadskor rekommenderas.

### **Medel**

Vandring sker mest på gångstigar/vandringsstigar.

Sträckorna är något längre och större höjdskillnad än "Lätt".

Då sträckorna är längre och mer kuperade än "Lätt" är det lite mer ansträngande för dig med normal kondition.

Vandringskor/kängor och stavar rekommenderas.

### **Utmanande**

Vandringen sker i huvudsak längs smalare naturstigar där underlaget är ojämnt, stenigt och/eller löst. Större och brantare backar förekommer.

Förutom att du är van att vandra och i god form och kondition har rätt utrustning för vandringen bör du inte ha problem med knän och leder.

### **Tänk på att:**

- Du måste själv välja din svårighetsgrad utifrån dina erfarenheter, utrustning och kondition.
- Rätt skor krävs: På alla vandringar utom "Lätt" krävs riktiga vandringskängor/vandringskor. Det är farligt och jobbigt att gå med skor som har dåligt grepp och är för mjuka.
- Du väljer svårighet under eget ansvar.
- Fråga ledaren innan vandringen om du är osäker.
- Ledaren kan avvisa deltagare om utrustning inte uppfyller kraven för vandringen eller att deltagarens form/kondition är för låg.