



Svårighetsgrader vid vandringar

Lätt

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

Medel

Vandring sker mest på gångstigar/vandringsstigar.

Sträckorna kan vara längre och med större höjdskillnad än "Lätt" och är lite mer ansträngande för dig med normal kondition.

Vandringsskor/kängor 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 eller andra leder.

Vandringsskor/kängor rekommenderas.

Tänk på att:

- Du måste själv välja din svårighetsgrad utifrån dina erfarenheter, utrustning och kondition.
- Rätt skor krävs: På alla vandringar utom "Lätt" rekommenderas vandringskängor/vandringsskor.
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.