

Alpenverein Edelweiss

Zweig des Österreichischen Alpenvereins
A-1010 Wien, Walfischgasse 12
Tel. +43 1 5138500
Mo-Do 9:00 - 18:00, Fr 9:00 - 17:00
office@alpenverein-edelweiss.at
www.alpenverein-edelweiss.at
ZVR-Zahl: 689913046



RADTOUREN

mit dem Alpenverein Edelweiss

Stand 01-2019

TECHNIK



Weitestgehend flaches, hauptsächlich asphaltiertes Gelände. Grundtechniken (Fahren, Lenken, Bremsen, Schalten) müssen beherrscht werden.



Tour kann gut befahrbare, leichte Steigungen und unbefestigte Wege (Forststraßen, Güterweg) enthalten. Radfahrpraxis (sicheres Fahren, Lenken, Schalten, Bremsen) ist erforderlich.



Touren mit teilweise anstrengenderen, steileren Steigungen, meist auf asphaltierten, mitunter auch auf unbefestigten Straßen und Wegen. Gute Fahrpraxis (Fahren, Lenken, Schalten, Bremsen) erforderlich.



Fahrtechnisch anspruchsvollere Touren mit mehreren, mitunter steileren Bergauf- und Bergabstrecken, teils auch auf unbefestigten Straßen und Wegen. Hier wird auch zügiger und über längere Strecken durchgefahren. Gute Fahrtechnik für die Bewältigung der schwierigeren Passagen erforderlich.



Wie ****, nur alles verschärft! Für sehr geübte TourenfahrerInnen mit viel Fahrpraxis und hoher Leistungsfähigkeit!

KONDITION

- 1 bis 25 km, geringe Höhenmeter (HM), Fahrzeit bis 1,5 Std.
- 2 bis 35 km, bis 400 HM (Anstiege/Abfahrten), Fahrzeit bis 2 Std.
- 3 bis 45 km, bis 800 HM (Anstiege/Abfahrten), Fahrzeit bis 3,5 Std.
- 4 bis 60 km, bis 1500 HM für Anstiege und Abfahrten, Fahrzeit bis 5 Std.
- 5 über 60 km, > 1500 HM für Anstiege und Abfahrten, Fahrzeit über 5 Std.