

## Konditionsniveaus radco

Kürzel	Beschreibung mit Zahlen*	Fahrertyp
<b>K0</b>	ca. 20-30 km, max. 100 Hm	kaum trainiert, wenig belastbar
<b>K1</b>	bis ca. 40 km, 400 Hm	häufiger fahrend, grundsätzlich belastbar, auch mit mittleren (ca. 6-8 %) Steigungen in mittlerer Länge klarkommend
<b>K2</b>	bis ca. 80 km, 1500 Hm	(sehr) gute Belastbarkeit, längere und auch steilere (größer 8%) Steigungen vertragend
<b>K3</b>	mehr als 80 km, 1500 Hm	hervorragende Belastbarkeit, vor allem auch im steilen Gelände (medizinischer Check empfohlen)

*\*Zahlenwerte sind ungefähre Anhaltspunkte!*