

## Kondition



Die körperliche Leistungsfähigkeit/ Kondition wird u. a. von der Dauer der Belastung und der Höhenlage beeinflusst. Wir teilen sie in 5 Stufen ein.

| Stufe | Beschreibung   |
|-------|--|
| 1     | → bis 3000 m* und 6 Stunden Gehzeit  |
| 2     | → bis 3000 m* und 8 Stunden Gehzeit<br>→ bis 5000 m* und 6 Stunden Gehzeit   |
| 3     | → bis 3000 m* und 10 Stunden oder längere Gehzeit<br>→ bis 5000 m* und 8 Stunden Gehzeit<br>→ über 5000 m* und 6 Stunden Gehzeit |
| 4     | → bis 5000 m* und 10 Stunden oder längere Gehzeit<br>→ über 5000 m* und 8 Stunden Gehzeit  |
| 5     | → über 5000 *m und 10 Stunden oder längere Gehzeit   |

\* = überwiegende Höhe während der Gehzeit