

Gradering av vandringar – svensk version (norsk version se nedan)

Nivåerna nedan är ungefärliga. De bygger bland annat på de franska graderingarna.

Det är viktigt att komma ihåg att svårighetsgraden på en vandring alltid är beroende av vädret. Stark sol, stark vind eller kraftigt regn kommer att öka graderingen på en vandring med en nivå. Kom alltid ihåg hatt, extra kläder och tillräckligt med vatten.

Nivå 1

Lätt vandring på bra stigar på plan mark. Det kräver inga speciella förutsättningar; endast allmänt god hälsa och att du är van vid viss fysisk aktivitet, till exempel från promenader.

Höjdmeter: Max 200 meter upp-/nedstigning.

Längd: upp till ca 10 km.

Nödvändiga skor: sportskor.

Nivå 2

Måttlig vandring på främst bra stigar men lite längre upp- och nedförsbackar kan förekomma. Terrängen kan vara lite mer ojämn, lite brantare och växlande. Ingen vandringserfarenhet krävs men du måste vara van vid regelbunden måttlig fysisk aktivitet, till exempel från att idrotta. Du måste vara säker på dina fötter och ha en allmänt bra balans. Om du är i relativt bra form är det här vandringen för dig.

Höjdmeter: max 500 meter upp-/nedstigning.

Längd: upp till ca 15 km.

Skor: vandringsskor eller -stövlar.

Nivå 3

Något svårare vandring; tidvis i svår, lite brant terräng med långa upp- och nedförsbackar. Vissa delar kan vara lite mer utsatta. Turerna kräver inga speciella tekniska förutsättningar, men du måste ha viss erfarenhet av vandring. Du måste vara i god form och ha allmänt god hälsa. Du måste vara helt säker på dina fötter och ha bra balans.

Höjdmeter: max 700 meter upp-/nedstigning.

Längd: upp till ca 18 km.

Skor: bra vandringsskor eller -stövlar.

Vandrastavar kan vara en möjlighet.

Nivå 4

Krävande vandring i svår och ojämn terräng som då och då är alpin (snö mm). Det är långa och branta upp- och nedförsbackar. Det kan vara nödvändigt att använda händerna för att hålla i en sten eller liknande vid vissa passager. Det kan finnas passager som är utsatta och högre upp på till exempel en bergsrygg. Det kan finnas passager med lösa stenar. Det är nödvändigt att ha viss erfarenhet av att vandra i fjällen. Både din hälsa och din kondition måste vara bra. Du måste vara helt säker på dina fötter och ha bra balans. Den här turen är för erfarna vandrare.

Höjdmeter: max 1 200 meter upp-/nedstigning.

Längd: upp till ca 22 km.

Skor: robusta vandringsskor eller -stövlar.

Vandrastavar är en bra idé.

Nivå 5

En ganska krävande vandring, vars rutt går genom ojämn, svår och möjligen alpin terräng. Det är långa och branta upp- och nedförsbackar. Det är en förutsättning att du inte lider av höjdskräck, att du har bra balans och att du har erfarenhet av vanlig fjällvandring. Absolut bra kondition är ett måste. Du måste ha kunskap om förhandsregler för att färdas i alpin miljö. Denna vandring är för erfarna vandrare med kännedom till första hjälpen som kan klara sig i bergen i en nödsituation.

Höjdmeter: max 1 400 meter upp-/nedstigning.

Längd: upp till ca 27 km.

Skor: robusta vandringsskor eller -stövlar.

Vandrastavar är en mycket bra idé.

Graduering af vandreture – norsk version

De nedenstående niveauer er omtrentlige. De er blandt andet baseret på de franske gradueringer.

Det er vigtigt at tænke på, at sværhedsgraden for en tur altid er afhængig af vejret. Stærk sol, hård blæst eller kraftig regn ændrer graden af en vandretur med et niveau. Husk altid hat, ekstra tøj og nok vand.

Niveau 1

Let vandring ad gode stier i jævnt terræn. Det kræver ingen specielle forudsætninger; kun almindeligt godt helbred og at du er vant til lidt fysisk aktivitet, for eksempel fra gåture.

Højdemeter: Maksimalt 200 meters stigning/nedstigning.

Længde op til cirka 10 km.

Nødvendigt fodtøj: sportssko.

Niveau 2

Moderat vandring ad fortrinsvis gode stier, men hvor lidt længere op- og nedstigninger kan forekomme. Terrænet kan være lidt mere ujævnt, lidt stejlere og skiftende. Her kræves ikke nødvendigvis nogen erfaring med vandring. Du skal dog være vant til regelmæssig moderat fysisk aktivitet, for eksempel fra at dyrke idræt. Har du en relativt god kondition, er det turen for dig. Du skal være sikker på dine fødder og have en almindelig god balance.

Højdemeter maksimalt 500 meters stigning/nedstigning.

Længde op til cirka 15 km.

Fodtøj: vandresko- eller støvler.

Niveau 3

Lidt hårdere vandring; af og til i vanskeligt, lidt stejlt terræn med lange op- og nedstigninger.

Visse dele kan være lidt mere udsatte. Turene kræver ingen særlige tekniske forudsætninger, men du skal have lidt erfaring med vandring. Du skal være i god form og have et generelt godt helbred. Du skal være helt sikker på dine fødder og have en god balance.

Højdemeter maksimalt 700 meters stigning/nedstigning.

Længde op til cirka 18 km.

Fodtøj: gode vandresko- eller støvler.

Vandrestave kan være en mulighed.

Niveau 4

Krævende vandring i vanskeligt og ujævnt terræn, som nu og da er alpint (sne mm.). Der forekommer lange og stejle op- og nedstigninger. Det kan være nødvendigt at bruge hænderne til at holde i en klippe eller lignende ved nogle passager. Der kan eventuelt forekomme passager, som er udsatte og højere oppe på for eksempel en bjergkam. Der kan være passager i løse sten. Det er nødvendigt med nogen erfaring fra vandring i bjerge. Dit helbred og din kondition skal begge være gode. Du skal være helt sikker på dine fødder og have en god balance. Denne tur er for erfarne vandrere.

Højdemeter maksimalt 1.200 meters stigning/nedstigning.

Længde op til cirka 22 km.

Fodtøj: stærke vandresko- eller støvler.

Vandrestave er en god idé.

Niveau 5

Ret krævende vandretur, hvis rute går i ujævnt, vanskeligt og eventuelt alpint terræn. Der forekommer lange og stejle op- og nedstigninger. Det er en forudsætning, at man ikke lider af højdeskræk, at man har god balance, og at man har erfaring med almindelig bjergvandring. Absolut god kondition er en nødvendighed. Man skal have kendskab til forhåndsregler for at færdes i alpint miljø. Denne tur er for erfarne vandrere med kundskaber i førstehjælp og overlevelse.

Højdemeter maksimalt 1.400 meters stigning/nedstigning.

Længde op til cirka 27 km.

Fodtøj: stærke vandresko- eller støvler.

Vandrestave er en meget god idé.