

Selbsteinschätzung:

Rennrad Leistungsniveaus:

Reisegeschwindigkeit in der Ebene	31 km/h	28km/h	26km/h	24km/h	20km/h
Steiggeschwindigkeit	850 Hm/h	750 Hm/h	650 Hm/h	500 Hm/h	< 500 Hm/h
Level	5	4	3	2	1

Mountainbike Leistungsniveaus:

Kondition

Länge(max.) in km	> 100	75 – 100	50 - 75	30 – 50	15 - 30
Höhenmeter (max)	2000 - > 3000	1500- 2250	1000 - 1500	400 - 1000	300 - 400
Tempo	hoch / sportlich	niedrig- mittel	mittel - hoch	hoch	sehr niedrig
Level	5	4	3	2	1

Fahrtechnik

Untergrund	verblockte Singletrails, hohe Stufen, knifflige Schrägfahrten , selten entspannte Passagen	Singletrails mit größeren Hindernissen, wie Steinen, Stufen, größeren Wurzeln, loser Untergrund möglich	flüssige Singletrails mit mittelschweren Hindernissen (Wurzeln, Steine, Rinnen), Untergrund nicht immer verfestigt	einfache, flüssige Singletrails ohne Hindernissen, griffige Böden	einfache Fahrstraßen und Forstwege
Steigungen und Gefälle	Steilpassagen über 30% und Gefälle über 70% möglich	Steilpassagen bis 30% und Gefälle bis 70% möglich	mäßige Steigungen bis 20% und Gefälle bis 40% möglich	Leicht bis mässig	leicht
Kurven	enge Spitzkehren, Versetzen notwendig	enge Kurven und Spitzkehren möglich	flüssige, zunehmend enge Kehren	Weitläufige Kehren	Weitläufige Kurven
Level	5	4	3	2	1

Laufen Leistungsniveaus

Länge (max) in km	> 20	20	10 -20	10	< 10
Tempo im flachen Gelände	< 5min/km	5-6 min /km	5-6 min /km	Joggen	Anfänger
Level	5	4	3	2	1

Ski Alpin Leistungsniveaus

Pistenfarbe	schwarz	schwarz	rot	rot	blau
Fahrstil	sportiv	sicher	sportiv	sicher	Anfänger
Level	5	4	3	2	1

Ski Langlauf

Länge (max) in km	> 20	> 20	10 - 20	< 10	Anfänger
Fahrstil	sportiv	ausdauernd	Techniktraining erwünscht	Techniktraining erwünscht	Techniktraining
Level	5	4	3	2	1