





**GRADERING VANDRING**

FARGEKODE	PASSER FOR	HØYDEMETER OG LENGDE*	STI TYPE	STIGNINGSGRAD OG EKSPONERING
 <p><b>ENKEL</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nybegynnere</li> <li>Krever ingen spesielle ferdigheter</li> <li>Dersom tilrettelagt for rullestol/barnevogn, merkes dette med eget symbol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; 300 m</li> <li>&lt; 5 km</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Asfalt, grus, skogsveier og gode stier</li> <li>Stor grad av opparbeiding som gir god fremkommelighet</li> <li>Hovedsak kortere turer</li> <li>Underlag fast og jevnt uten store hindringer eller kryssing av bekk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Moderate stigninger</li> <li>Ingen bratte partier</li> </ul>
 <p><b>MIDDELS</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De med litt erfaring i terreng</li> <li>Middels trente turgåere</li> <li>De med grunnleggende ferdigheter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; 600 m</li> <li>&lt; 10 km</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kan ha noe mer krevende partier enn grønn tursti</li> <li>Kan være steinete, men ingen ur</li> <li>Kun enkle vad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Moderate stigninger som kan inneholde enkelte bratte partier</li> <li>Enkelte partier som kan oppfattes som luftige for folk med høydeproblemer</li> </ul>
 <p><b>KREVENDE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erfarne turgåere</li> <li>De med god utholdenhet</li> <li>Godt turutstyr og gode fjellsko</li> <li>Kunnskap om kart og kompass</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&lt; 1 000</li> <li>&lt; 20 km</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sti, åpent terreng, stein, ur og snaufjell</li> <li>Bratte helninger og lengre strekninger med løs stein og myr kan forekomme</li> <li>Vading kan forekomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flere typer stigninger og utfordringer</li> <li>Flere luftige og utsatte partier</li> <li>Kan inneholde tekniske utfordringer med noe klyving og bruk/støtte av hendene</li> </ul>
 <p><b>EKSTRA KREVENDE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erfarne fjellfolk</li> <li>De med god utholdenhet</li> <li>Godt turutstyr og gode fjellsko</li> <li>Kunnskap om kart og kompass</li> </ul>	Ingen maks høyde eller lengde	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lange turer på mer krevende stier enn «rød sti»</li> <li>Krevende vading kan forekomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Toppturer med bratte og vanskelige partier med ujevnt underlag</li> <li>Luftige partier og passasjer/partier med utsatt klyving</li> <li>Smale egger, sva, ur etc.</li> </ul>

\* Med **høydemeter** mener vi samlet stigning for hele turruta. I meget bratt terreng må også høydemeter med nedstigning tas med i graderingen. Nedstigningen bør tillegges halv vekt av oppstigning. **Lengde** beskriver den totale lengden i

km på turruta fra et angitt punkt til et annet, dvs. én vei og ikke tur/retur. For rundturer finnes et eget symbol og da brukes hele rundturens lengde i antall km.