

**Level 1:** Du bist zwar Radfahrer/-in, hast aber noch keine Erfahrungen im Gelände gesammelt. Konditionell bis Du noch ausbaufähig, 300-500 HM sind aber auf jeden Fall machbar für Dich

**Level 2:** Du bist mit Deinem Bike oder anderem Fahrrad öfters unterwegs, bist schon einige male bei technischen Ausfahrten dabei gewesen, kennst gut Deine Grenzen und weißt auch wenn Du mal etwas lieber schiebend bewältigst. Konditionell kannst Du 1000 HM auf jeden Fall fahren

**Level3:** der Trail ist Dein sportliches Zuhause. Du beherrschst Dein Bike und suchst immer wieder neue Herausforderungen. 1500 HM und mehr sind kein Problem für Dich