






Kategori	Eksempel på ture	Påkrævet fysisk form
	Dagsture i Danmark <ul style="list-style-type: none"> • Fladt • Dagsrygsæk 	Du skal være vant til at gå nogle gode lange ture
	Teltture i Danmark og Skåne <ul style="list-style-type: none"> • Forholdsvis fladt • Oppakning på 10-15 kg 	Du skal kunne gå dagsetaper på 20 km med en moderat tung rygsæk – tempo kan variere – spørg evt. turlederen
	Telttur en uge i fjeldet <ul style="list-style-type: none"> • Moderate stigninger • Tung oppakning på 15-20 kg 	Du skal være vant til at gå med en tung rygsæk og kunne gå distancer på 15-20 km om dagen, og du skal kunne gå 8-9 timer inklusive pauser. Du skal være i nogenlunde god form, svarende til at <ul style="list-style-type: none"> • cykle 40-50 km 2 gange om ugen eller • løbe 5-8 km 2 gange om ugen Turlederen vil spørge dig til din erfaring i at gå med rygsæk og din kondition – fx hvilken form for motion dyrker du?
	Hyttetur en uge i bjerge <ul style="list-style-type: none"> • Lange eller kraftige stigninger • Moderat oppakning 8-12 kg 	Du skal helst have prøvet at gå i bjerge før, så du ved, hvor hårdt det er med lange og til tider kraftige stigninger, og du skal kunne gå 8-9 timer inklusive pauser. Du skal være i god form, svarende til at <ul style="list-style-type: none"> • løbe omkring 8 km uden de store problemer minimum 2-3 gange om ugen eller • cykle 40-50 km 2-3 gange om ugen eller • dyrke fitness 2-3 gange om ugen Turlederen er forpligtiget til at tale med dig om dine erfaringer med at gå i bjerge og din fysiske form, hvorefter turlederen vurderer, om det vil være en god tur for dig at deltage i.
	Telttur 12-14 dage i fx Grønland <ul style="list-style-type: none"> • Moderate stigninger • Tung oppakning på 20-25 kg Telttur i en uge i bjerge <ul style="list-style-type: none"> • Til tider lange eller kraftige stigninger • Forholdsvis tung oppakning 15-18 kg 	Du skal have prøvet at gå langt med en tung rygsæk mange dage i træk – mindst en uge, og du skal kunne gå 8-9 timer inklusive pauser. Du skal være i rigtig god form, svarende til at <ul style="list-style-type: none"> • løbe 8-10 km minimum 3 gange om ugen eller • cykle 40-50 km 3 gange om ugen eller • dyrke fitness 3 gange om ugen Turlederen er forpligtiget til at tale med dig om dine erfaringer med at gå med tung oppakning og din fysiske form, hvorefter turlederen vurderer, om det vil være en god tur for dig at deltage i.