





Gradering: Terrengsykling (sykling utenfor vedlikeholdt vei – herunder stisykling)

Fargekode	Passer for	Høydemeter og stigning	Stitype	Eksposering
	<ul style="list-style-type: none"> •Krever ingen spesiell erfaring •Sykles normalt uten fotisett * •Terrengsykkel bør brukes 	<ul style="list-style-type: none"> •< 100 m •Maks 10 % 	<ul style="list-style-type: none"> •Relativt flat og sykkelbar smal sti /traktorvei •Underlaget skal i hovedsak være jevnt og fast •Kan normalt sykles med tilhenger •Stigninger og utforkjøringer kan sykles av de aller fleste (barn/voksne) på en terrengsykkel uten å måtte gå av sykkelen 	<ul style="list-style-type: none"> •Ingen betydelig eksposering •Ingen vesentlige tekniske partier •Barnålssti, hardtrampet og jevnt underlag uten for store hindringer
	<ul style="list-style-type: none"> •Middels dyktige syklistere •Tekniske partier som kan kreve fotisett * •Terrengsykkel anbefales •Anbefales ikke med tilhenger 	<ul style="list-style-type: none"> •< 300 m •Maks 20 % 	<ul style="list-style-type: none"> •Kupert og variert smal sti •Varierende underlag og bredde, fra løst til fast •Kortere bratte stigninger og /eller utforkjøringer 	<ul style="list-style-type: none"> •Noe eksposering •Kortere tekniske partier •Barnålssti, sva, stein, røtter etc.
	<ul style="list-style-type: none"> •Dyktige syklistere med gode terrengsykkelferdigheter •Tekniske partier som kan kreve fotisett * •Terrengsykkel kreves 	<ul style="list-style-type: none"> •< 500 •Maks 30 % 	<ul style="list-style-type: none"> •Kupert og variert smal sti •Svært varierende underlag og bredde, gjerne løsere underlag •Bratte stigninger og/eller utforkjøringer 	<ul style="list-style-type: none"> •Middels eksposering • Lengre tekniske partier, røtter, steiner, sva osv.
	<ul style="list-style-type: none"> •Terrengsyklistere på ekspertnivå som er vant til fysisk krevende turer •Krevende tekniske partier som krever fotisett * •Terrengsykkel kreves 	<ul style="list-style-type: none"> •Ingen maks •Ingen maks 	<ul style="list-style-type: none"> •Svært kupert og variert smal sti •Underlag og bredde som krever teknisk svært gode terrengsykkelferdigheter •Bratte stigninger og/eller utforkjøringer 	<ul style="list-style-type: none"> •Betydelig eksposering •Svært tekniske partier på all slags underlag

*Fotisett er betegnelsen på sykkelsko som er festet til pedalen