

Type	Grad	Passer for	Beskrivelse
<b>Fottur</b>	<i>Grønn</i>	Nybegynnere Krever ingen spesiell ferdigheter De fleste beveger seg sikkert Skal kunne gjennomføres av de fleste	Moderate stigninger, uten bratte eller vanskelige partier < 300 høydemeter < 5 km
	<i>Blå</i>	Nybegynnere –Middels godt trente turgåere. Grunnleggende turferdigheter	Enkelt terreng som kan inneholde enkelte bratte partier. Kan ha luftige og litt mer krevende passasjer < 600 høydemeter < 10 km
	<i>Rød</i>	Erfarne turgåere med god utholdenhet. Krever godt turutstyr/gode fjellsko Kunnskap om kart og kompass	Krevende turer med til dels bratte stigninger opp og ned. Kan inneholde passasjer som kan inneholde noe klyving med støtte av hendene < 1000 høydemeter < 20 km
	<i>svart</i>	Erfarne fjellfolk Krever god utholdenhet, godt turutstyr og gode fjellsko. Kunnskap om kart og kompass.	Turer med bratt/sterk/krevende stigning. Kan inneholde partier med utsatt klyving. Tau kan være nødvendig på enkelte passasjer. Ingen maks høyde eller lengde
<b>Skitur</b>	<i>Grønn</i>	Nybegynnere Krever ingen spesiell ferdigheter De fleste beveger seg sikkert	Moderate stigninger, uten bratte eller vanskelige partier. Fiskebein eller ploging ikke nødvendig. Må ligge i beskyttet terreng. < 100 høydemeter.

	<b>Blå</b>	<p>Nybegynnere –Middels godt trente skiløpere. Grunnleggende skiferdigheter nødvendig.</p>	<p><b>For Langrenn/turski:</b> Enkelt terreng som kan inneholde noen bratte partier, men ikke verre enn at en kan kjøre nedoverbakkene uten store krav til skiferdigheter. Plogging og fiskebein kan være nødvendig. Kan gå over tregrensa om løypa er merka godt, men ikke værutsatt over lengre strekk. &lt; 300 høydemeter</p> <p><b>For topptur/fjellski:</b> Turen kan gå over tregrensa, Terreng aldri brattere enn 25 grader. Oversiktig terreng å finne frem i. Ingen lange heng eller nedoverbakker som stiller krav til svingteknikk. Må være mulig å sikk-sakke seg nedover om det er for bratt til å kjøre rett ned. &lt; 500 høydemeter</p>
	<b>Rød</b>	<p>Erfarne utøvere. Krever god utholdenhet, gode skiferdigheter og godt utstyr. Bør ha kunnskap om kart og kompass. Skredkunnskap kan være nødvendig. Se <a href="http://varsom.no">varsom.no</a> for skredvarsel og tips.</p>	<p><b>For Langrenn/turski:</b> Krevende turer med til dels bratte stigninger opp og ned. Gjerne upreparert. Kan ligge i fjellområder uten mobildekning. &lt; 600 høydemeter</p> <p><b>For topptur/fjellski:</b> Krevende turer ofte over tregrensa. Turene kan gå i terreng brattere enn 25 grader. Vurdering av skredfare nødvendig. Kan være vanskelig å orientere seg. Nedrenn som krever svingteknikk.</p>

	<i>Svart</i>	<p>Erfarne og godt trente utøvere. Krever god utholdenhet, gode skiferdigheter og godt utstyr. Må ha kunnskap om kart og kompass. Skredkunnskap er nødvendig. Se <a href="http://varsom.no">varsom.no</a> for skredvarsel og tips.</p>	<p><b>Før Langrenn/turski:</b> Mer krevende turer enn rød med til dels bratte stigninger opp og ned. Vanligvis upreparert. Kan ligge i fjellområder uten mobildekning. Konkurranseløyper i henhold til FIS-standard. Ingen maksgrense for høydemeter.</p> <p><b>Før topptur/fjellski:</b> Svært krevende passasjer på 30 grader og mer. Kan være kritisk å falle. Isøks og Stegjern kan være nødvendig på enkelte passasjer. Lange sammenhengende bratte nedrenn, med krav til god svingteknikk. God skredkunnskap nødvendig. Kan være vanskelig å orientere seg.</p>
<b>Sykkeltur</b>	<i>Grønn</i>	<p>Nybegynnere Krever ingen spesielle ferdigheter utover det å kunne sykle.</p>	<p><b>Tursykling:</b> Moderate stigninger, uten bratte eller vanskelige partier. Kan gjennomføres med sykkelvogn og barn på egen sykkel. Maks 5% stigning. Fast grus eller asfalt som underlag.</p> <p><b>Terrengsykling:</b> Relativ flat sykkelbar sti/traktorvei. Hovedsaklig jevnt og fast underlag, men en fordel med terrengsyssel. Kan normalt sykles med tilhenger. Kan normalt sykles uten å gå av sykkelen. &lt; 100 høydemeter, maks 10% stigning.</p>

	<b>Blå</b>	Nybegynnere –Middels godt trente utøvere	<p><b>Tursykling</b> Moderate stigninger, uten bratte eller vanskelige partier. Kan gjennomføres med sykkelvogn og mange barn vil kunne gjennomføre på egen sykkel. Maks 8% stigning. Fast grus eller asfalt som underlag. Mulig kjerrevei. Kan være partier en må trille.</p> <p><b>Terrengsykling:</b> Kuppert og variert sti med både løst og fast underlag. Barnålssti, sva, stein, røtter etc. Terrengsykkle anbefalt. Kan normalt ikke sykles med tilhenger. Noen tekniske partier og bratte stigninger/utforkjøring. &lt; 300 høydemeter, maks 20% stigning, noe eksponering.</p>
	<b>Rød</b>	Erfarne syklister. Krever god utholdenhet og godt utstyr (sykkel med gir).	<p><b>Tursykling:</b> Fast underlag, grusdekke, asfalt, kjerrevei. Kan være nødvendig å trille noen strekninger. Noen variasjonar i underlaget kan forekomme. &lt;600 høydemeter, maks 12% stigning</p> <p><b>Terrengsykling:</b> Kuppert og variert smal sti med både løst og fast underlag og varierende bredde. Lengre tekniske partier med sva, stein, røtter etc. Terrengsykkle kreves. Tekniske partier og bratte stigninger/utforkjøring. &lt; 500 høydemeter, maks 30% stigning, middels ekponering</p>

	<b>Svart</b>	Erfarne syklistere. Krever god utholdenhet og godt solid utstyr. Sykkel med gir nødvendig.	<p><b>Tursykling:</b> Fast underlag, grusdekke, asfalt, kjerrevei. Kan være nødvendig å trille lengre strekninger. Betydelig variasjoner i underlaget kan forekomme. Ingen maksgrense i forhold til høydemeter, maks 12% stigning, men kan være brattere over korte strekk.</p> <p><b>Terrengsykling:</b> Svært kupert og variert smal sti. Underlag og bredde som krever svært gode tekniske ferdigheter. Bratt både opp og ned, kan bli svært glatt, mye røtter og steiner kan forekomme. Betydelig eksponering.</p>
<b>Padletur</b>	<b>Grønn</b>	Nybegynnere  Skal man padle anbefales kurs/ opplæring i selvbergning og kameratredning i forkant uansett nivå	Flatt vann/sjelden/aldri påvirkes av værforandringer
	<b>Blå</b>	Nybegynnere –Middels godt trente utøvere  Skal man padle anbefales kurs/ opplæring i selvbergning og kameratredning i forkant uansett nivå	For det meste flatt vann, men ved enkelte værforhold og vindretninger kan det bli bølger og urolig.
	<b>Rød</b>	Godt trente til erfarne utøvere  Skal man padle anbefales kurs/ opplæring i selvbergning og kameratredning i forkant uansett nivå	Værutsatt, forholdene endres, relativt ”åpne farvann” med få muligheter for ly.

	<b>Svart</b>	Ekspertter og svært erfarne utøvere.  Skal man padle anbefales kurs/ opplæring i selvbergning og kameratredning i forkant uansett nivå	Svært værutsatt, forholdene endres rask, ”åpne farvann”.
--	--------------	--	--