

Übersicht der Anforderungen bei Peak Experience Trainings

Anhand der folgenden Übersicht kannst Du Dir ein Bild machen, welche konditionellen Anforderungen für die Peak Experience Trainings notwendig sind. Es ist Deine persönliche Verantwortung, Deine Kondition richtig einzuschätzen. Falls Du Dir nicht sicher bist oder Fragen hast, melde Dich gerne telefonisch bei uns (Tel. +49 (0)157-8063 5053).

	Peak Experience BASIC	Peak Experience ADVANCED	Peak Experience X- PLUS
Dauer des Trainings	4 Tage	4 Tage	6 Tage
Dauer der einzelnen Tages-Etappen (inkl. Pausen)	ca. 3-5 Stunden	ca. 4-6 Stunden	ca. 6-8 Stunden
Höhenmeter im Aufstieg pro Tag	ca. 450 - 700 Hm	700 - 900 Hm	700 - 1100 Hm
Kumulierte Höhenmeter insgesamt	ca. 1.300 Hm	ca. 2.300 Hm	ca. 4.500 Hm
Empfohlene Rucksackgröße *	ca. 35 Liter	ca. 35 Liter	ca. 35 Liter
Maximales Gepäck-Gewicht	10 kg	10 kg	12 kg
Wanderstöcke erforderlich?	Ja	Ja	Ja
Notwendiges Schuhwerk	Eingelaufene Trekkingschuhe oder Bergstiefel mit ordentlichem Profil	Eingelaufene, knöchelhohe Bergstiefel mit ordentlichem Profil	Eingelaufene, knöchelhohe Bergstiefel mit ordentlichem Profil

* Bitte beachte als Frau, dass es sinnvoll ist, einen Rucksack zu haben, der speziell auf die weibliche Physiognomie zugeschnitten ist.