



Obrazec za samooceno pohodov

Preveri s pomočjo naslednje razpredelnice, če je tvoje fizično stanje primerno za udeležbo na našem pohodu

Dnevne vrednosti	NEZAHTEVNO	SREDNJE ZAHTEVNO	ZAHTEVNO
DOLŽINA POTI	< 10 km	10 - 15 km	15 - 20 km
VZPON ▲	< 300 m	300 - 600 m	600 - 900 m
SPUST ▼	< 500 m	500 - 800 m	800 - 1000 m
ČAS HOJE	< 4 ure	< 5 ur	4 - 6 ur
ZNAČILNOSTI TERENA	Ravninski in enakomerni teren – poti, kolovozi ali udobne pohodniške poti	Ravninski/neenakomerni teren – pohodniške poti in kolovozi, možni prehodi po različnih terenih (pašniki, melišča)	Pohodniške poti ali kolovozi po bolj neenakomernih ali strmih terenih