

## Fitness Level

### Niveles de dificultad de los tours

Cada tour está graduado de acuerdo a su dificultad y está nivelado desde condición física 1 a condición física 5. Todo depende de circunstancias tales como el terreno, la superficie de la ruta, navegación, distancia o rutas de montañas. La escala aparece en la tabla de niveles de condición física en la página de información del tour.

La graduación, desde luego, es subjetiva y solo es útil a modo de guía.

### Niveles de condición física

#### 1 Fácil

Estos recorridos no comprenden muchas horas de pedaleo, sobre todo por rutas planas con superficies bien consolidadas. Incluyen rutas rectas. Estos tours son adecuados para cualquier participante.

#### 2 Moderado fácil

Estos recorridos no comprenden muchas horas de pedaleo. Este tour de ciclismo presenta un reto fácil. Las pistas o rutas incluyen colinas con algunas laderas empinadas. Estos tours son recomendables para alguien con un poco de condición física promedio.

### **3 Moderado**

Estos recorridos comprenden más de cuatro horas de pedaleo. Este tour de ciclismo presenta un reto moderado. Las pistas/rutas incluyen colinas con varias laderas empinadas. Estos tours son recomendables para alguien con un estado físico moderado.

### **4 Moderado Difícil**

Estos recorridos son para ciclista en forma los cuales pueden pedalear más de cinco horas. Este tour de ciclismo presenta un verdadero reto. Las pistas/rutas incluyen largas distancias diarias y subidas exigidas. Estos tours son recomendables para alguien a quien le gusta subir montañas y los retos de navegación.

### **5 Difícil**

Estos recorridos son solo para ciclistas muy entrenados quienes pueden pedalear más de cinco o seis horas de ciclismo en las montañas. Involucra largas distancias diarias con muchas subidas desafiantes. Estos tours son recomendables para alguien con una alta condición física

## **Itinerary**

Not Available

## **Included**

Not Available

## **Not Included**

Not available

