



## PD Planinorci

Kondicijska izdržljivost	Tehnička zahtijevnost
<b>K1 – LAGANO;</b> <4h hoda	<b>T1 – NE ZAHTJEVNO;</b> hodnja, bez upotrebe ruku i pomagala
<b>K2 – UMJERENO TEŠKO;</b> 4h do 6h	<b>T2 – UMJERENO ZAHTJEVNO;</b> hodnja+povremena upotreba ruku, lagano penjanje
<b>K3 – TEŠKO;</b> 6h do 8h	<b>T3 - ZAHTJEVNO;</b> povremeno penjanje uz upotrebu ruku i pomagala (klinovi i čelična užad) <b>ZIMA:</b> upotreba dereza i cepina po potrebi
<b>K4 – VRLO TEŠKO;</b> >8h	<b>T4 – VRLO ZAHTJEVNO;</b> duže i zahtjevnije dionice osiguranih putova, ozbiljnije penjanje <b>ZIMA:</b> konstantna upotreba dereza i cepina

**Napomena: vrijeme hoda je bez pauze!**

**Planinarsko pravilo je da se svakih 1h radi pauza od 5min do 10min, a nakon 3h hoda duža pauza (po potrebi skupine).**

Planinarsko društvo Planinorci, Velikogorička 26., 10000 Zagreb,  
OIB: 79811148938, IBAN: HR6023600001102285853

