

	Nivel	Tipo de ciclismo	Mi estilo de vida es...	Disfruto...	Puedo pedalear...	Puedo escalar...
PRINCIPIANTE (No califica)	1	PLACER	Estoy relativamente en forma y me siento relativamente cómodo con las subidas que son menos de 1 kilómetro de longitud. Pedaleo en mi tiempo libre, pero no siempre.	Pendientes suaves, preferentemente planos. No tengo problema en subirme al vehículo de apoyo cuando siento que he pedaleado lo suficiente.	25 - 60 Km en promedio, sobre 60 kilómetros en un día largo.	250 - 400 mt en promedio, sobre 400 metros en un día largo.
CAPPUCCINO LIGHT	2	BASICO	Pedaleo en forma seguida para ir al trabajar o universidad, o solo por diversión. Disfruto de una forma de vida activa con desafíos físicos ocasionales.	Terreno ondulado con algunas colinas más desafiantes. Me siento muy bien después de alcanzar la cima. El descenso no es mi favorito.	50 - 80 Km en promedio, sobre 80 kilómetros en un día largo.	400 - 600 mt en promedio, sobre 600 metros en un día largo.
CAPPUCCINO	3	MEDIO	El Fitness y vida sana son vitales. Pedaleo regularmente, basado en un programa semanal, y me siento cómodo con paseos de 2 horas o más a ritmo relativamente fuerte. Me gustan los desafíos físicos y sentir como sube mil ritmo cardíaco.	Todo tipo de terreno, con colinas y algunos pasos de montaña moderados. Me gusta bajar a una cierta velocidad.	70 - 100 Km en promedio, sobre 100 kilómetros en un día largo.	600 - 1.000 mt en promedio, sobre 1.000 metros en un día largo.
	4	ALTO	Pedaleo un promedio de 160 kilómetros semanales y disfruto de un ritmo rápido por un largo periodo de tiempo. Me encanta entrenar, mejorar, e incluso poder competir con mis amigos.	Todo tipo de terreno, con colinas y puertos de montaña. No me complican las bajadas. Me siento cómodo con todo tipo de subidas.	100 - 140 Km en promedio, sobre 140 kilómetros en un día largo.	1.000 - 1.500 mt en promedio, sobre 1.500 metros en un día largo.
RISTRETTO	5	EXPERTO	Recorro 300 o más kilómetros semanales y puedo recorrer distancias largas en forma consecutiva un fin de semana. Tengo un plan de entrenamiento y nutricional. Compito frecuentemente durante el año.	Todo tipo de terreno, con grandes y largos puertos de montaña. Me gustan las pendientes técnicas pronunciadas.	140 - 180 Km en promedio, sobre 180 kilómetros en un día largo.	1.500 - 2.000 mt en promedio, sobre 2.000 metros en un día largo.