

MRC	
1	Jeg får kun åndenød, når jeg anstrenger mig meget.
2	Jeg får kun åndenød, når jeg skynder mig meget eller går op ad en lille bakke.
3	Jeg går langsommere end andre på min egen alder, og jeg er nødt til at stoppe op for at få vejret, når jeg går frem og tilbage.
4	Jeg stopper op for at få vejret efter ca. 100 m eller efter få minutters gang på stedet.
5	Jeg har for megen åndenød til at forlade mit hjem, eller jeg får åndenød, når jeg tager mit tøj på eller af.

GOLD	
SVÆRHEDSGRAD	FEV1 VÆRDI I % AF FORVENTET
1 GOLD Mild	$\geq 80 \%$
2 GOLD Moderat	$50 \% \leq \text{FEV1} < 80 \%$
3 GOLD Svær	$30 \% \leq \text{FEV1} < 50\%$
4 GOLD Meget svær	$\text{FEV1} < 30 \%$ eller $\text{FEV1} < 50 \%$ og respirationssvigt

Belønninger						
Kategori:						
Anstand (km)	> 2	> 4	> 6	> 8	> 9	>10
Tid (min)	>5-10	>10-15	>15-20	>20-25	>25-30	>30
Gennemført træning	> 5	>10	>15	>20	>25	>30
Gennemført uger med træning	> 2	> 5	>10	>15	>20	>25
Gennemført konditionstræning	> 2	> 4	> 6	> 8	> 9	>10
Gennemført styrketræning	> 2	> 4	> 6	> 8	> 9	>10
Gennemført vejtrækningsøvelse	> 2	> 4	> 6	> 8	> 9	>10