

Schwierigkeits- und Konditionsbewertung

Bitte beachten Sie, dass Sie bei allen Touren den **technischen Anforderungen** gewachsen sein müssen (siehe Schwierigkeitsbewertung der jeweiligen Tour). Auch Ihre **Kondition** muss den Anforderungen in Auf- und Abstieg angemessen sein. Die konditionellen Anforderungen können Sie unter anderem den Angaben der Höhenmeter im Aufstieg und der Gesamtzeit für Auf- und Abstieg ohne Pausen bei der jeweiligen Tour entnehmen.
A = Ausrüstung nach Liste

Bergwanderungen und Bergtouren

Bewertung	Technische Anforderungen	Nötige Fähigkeiten	Beispiele	A
Bergwanderung leicht	Breite oder schmale Wege, die zwar steil auf- oder abwärts führen können, aber in der Regel keine absturzgefährlichen Passagen enthalten	Gehen auf markierten Wegen und Steigen im Gebirge	Jochberg, Setzberg, Rabenkopf	1
Bergwanderung mittelschwer	Schmale Wege, oft steil und mit absturzgefährlichen Passagen. Kurze weglose Abschnitte, kurze Drahtseil gesicherte Passagen und kurze einfache Kletterstellen, die den Gebrauch der Hände erfordern, können vorkommen	Zusätzlich: Sicheres Gehen auf schmalen Trittpfaden und in weglosem Gelände, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit	Sonnjoch, Kramer, Watzmann- Hocheck	1
Bergtour [X]	Schmale, steil angelegte Wege, oft mit Absturzfahrt. Es kommen gehäuft versicherte Gehpassagen und/oder einfache Kletterstellen vor, die den Gebrauch der Hände erfordern.	Zusätzlich: Sicheres seilfreies Steigen und Klettern in kurzen Felspassagen, Bergerfahrung ist notwendig	Guffert, Wettersteinspitze, Speckkarspitze, Hochkalter, Steinerne Rinne, Watzmann- Überschreitung	2

[X] Schwierigkeitsgrad im Fels nach UIAA

Konditionsbewertung

Bewertung	Konditionsanforderung	Nötige Ausdauer
Kondition gering	< 800 Hm, 4-5 Std. Gesamtgezeit	Allgemeine Sportlichkeit und Ausdauer für 2 bis 3-stündige Aufstiege mit bis zu 800 Hm sowie damit verbundene Abstiege
Kondition mittel	800-1200 Hm, 5-7 Std. Gesamtgezeit	Ausdauer für 3 bis 5-stündige Aufstiege mit 800-1200 Hm sowie damit verbundene lange Abstiege
Kondition groß	1200-1600 Hm, > 7 Std. Gesamtgezeit	Ausdauer für Aufstiege mit mehr als 5 Stunden und 1200-1600 Hm sowie damit verbundene sehr lange Abstiege

Klettersteigtouren

Bewertung	Technische Anforderungen	Nötige Fähigkeiten	Beispiele	A
Klettersteig leicht (A-B)	Nur stellenweise ausgesetzte oder steile Passagen, Drahtseile helfen gegen das Gefühl der Exponiertheit werden aber noch nicht zur Fortbewegung benötigt, Klammern oder Leitern können kurze trittlose Passagen erleichtern.	Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, Gebrauch der Klettersteigausrüstung, sicheres Steigen und Klettern	Mittenwalder Höhenweg, Hintere Goinger Halt, Jubiläumssteig, Hindelanger Höhenweg	3
Klettersteig mittelschwer (B-C)	Mäßig steiles bis steiles Felsgelände, überwiegend gesichert durch Drahtseile, senkrechte Klammern oder Leitern können über längere Passagen den Anstieg erleichtern	Zusätzlich: Etwas Armkraft und körperliche Gewandtheit, unbedingte Schwindelfreiheit	Alpspitz- Ferrata, Mindelheimer Klettersteig, Zugspitze durchs Höllental	3
Klettersteig schwer [X] (C-D)	Steiles bis sehr steiles Felsgelände, teilweise senkrechte Wandpartien und exponiertes Gelände. Drahtseile werden überwiegend zur Fortbewegung benötigt, künstliche Tritthilfen finden sich nur noch gelegentlich. Ungesicherte Passagen im I. bis II. Schwierigkeitsgrad möglich	Zusätzlich: Gute Kraft, Ausdauer und Kletterkönnen	Innsbrucker Klettersteig, Eiferspitze / Westlicher Eferturm	3
Klettersteig sehr schwer [X] (D-E)	Sehr steiler und senkrechter, trittarmer Fels, teilweise extrem exponiert. Überwiegend ohne künstliche Tritthilfen. Die schwierigsten Stellen erfordern viel Armkraft oder gutes Kletterkönnen. Evtl. sind Reibungskletterschuhe von Vorteil	Zusätzlich: Sehr gute Armkraft und hohe Ausdauer für lang andauerndes sehr schwieriges Gelände, gutes Kletterkönnen und Erfahrung im Sportklettbereich	Pidinger Klettersteig, Hochkönig-„Königsjodler“, Dachstein-Südwandsteig („Johann“), Kaiser-Max-Klettersteig (Martinswand)	3

[X] Schwierigkeitsgrad im Fels nach UIAA

Konditionsbewertung

Bewertung	Konditionsanforderung	Nötige Ausdauer
Kondition gering	< 800 Hm, 4-5 Std. Gesamtgezeit	Allgemeine Sportlichkeit und Ausdauer für 2 bis 3-stündige Aufstiege mit bis zu 800 Hm sowie damit verbundene Abstiege
Kondition mittel	800-1200 Hm, 5-7 Std. Gesamtgezeit	Ausdauer für 3 bis 5-stündigen Aufstiege mit 800-1200 Hm sowie damit verbundene lange Abstiege
Kondition groß	1200-1600 Hm, > 7 Std. Gesamtgezeit	Ausdauer für Aufstiege mit mehr als 5 Stunden und 1200-1600 Hm sowie damit verbundene sehr lange Abstiege

Schwierigkeits- und Konditionsbewertung

Ski- und Skihochtouren

Bewertung	Technische Anforderungen	Nötige Fähigkeiten	Beispiele	A
Skitour leicht	Geneigtes Gelände (Almwiesen, lichte Waldpassagen, Forststraßen) bis ca. 25 Grad, kurze Einzelpassagen bis ca. 30 Grad	Sicheres Aufsteigen mit Fellen (keine oder nur wenige Spitzkehren), zügiges Abfahren im unpräparierten Schnee in allen Schneearten auch mit Rucksack, Handhabung von LVS-Gerät, Sonde und Lawinenschaufel	Rotwand, Hochries, Feldalphorn	10
Skitour mittelschwer	Längere Steilpassagen bis ca. 30 Grad	Zusätzlich: Sichere Skitechnik in Aufstieg und Abfahrt, auch bei widrigen Schneebedingungen, gute Spitzkehrtechnik, für Gipfelaufstieg evtl. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit	Zischgeles, Pleisensitze, Schafreuter	10
Skitour schwer	Kurze Steilpassagen bis maximal 40 Grad	Zusätzlich: Sehr gute Skitechnik in Aufstieg und Abfahrt, Engstellen und Felsdurchsetzte Steilpassagen können die Tour erschweren. Ggf. sichere Handhabung von Steigeisen und Pickel, evtl. Gipfelaufbau Fels oder kombiniertes Gelände bis Schwierigkeitsgrad* I, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich	Kreuzspitz (Ammergauer Alpen), Hoher Göll, Thaneller	11
Skitour sehr schwer	Steilpassagen ab 40 Grad	Zusätzlich: Nur für ausgezeichnete Skifahrer und alpin erfahrene Skibergsteiger, Ausrutscher und/oder Stürze in Engstellen oder Steilstufen können gefährlich sein	Eggersgrinn, Hohe Munde, Tofana di Rozes	11
Skihochtour leicht	Geneigtes Gelände bis ca. 25 Grad, kurze Einzelpassagen bis ca. 30 Grad	Wie bei Skitour leicht, zusätzlich: Anseilen am Gletscher, Spaltenbergung	Schrankarkogel, Breiter Grießkogel, Similaun	11
Skihochtour mittelschwer	Längere Steilpassagen bis ca. 35 Grad	Zusätzlich: Sichere Handhabung von Pickel und Steigeisen, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Abfahren am Seil über kurze Passagen	Wildspitz, Schrankkogel	11
Skihochtour schwer	kurze Steilpassagen bis max. 40 Grad	Zusätzlich: Aufsteigen und Abfahren in Seilschaften in spaltenreichem Gelände und ggf. über längere Passagen, gute Steigeisentechnik, Sichern in Eis und in kombiniertem Gelände, Gipfelaufstieg kann Kletterei bis Schwierigkeitsgrad* II aufweisen	Weißkugel, Piz Palü Ostgipfel, Hoher Dachstein, Pitz Kesch, Tödi	11
Skihochtour sehr schwer	Steilpassagen ab 40 Grad	Zusätzlich: Alpinistisch sehr anspruchsvolle Touren in technischer und psychischer Hinsicht	Montblanc, Grand Combin, Piz Bernina (Spallagrad), Finsteraarhorn, Haute Route	11

* Schwierigkeitsgrad im Fels nach UIAA

Konditionsbewertung

Bewertung	Konditionsanforderung	Nötige Ausdauer
Kondition gering	< 800 Hm, 3-4 Std. Gesamtaufstiegs- und Abfahrtszeit	Allgemeine Sportlichkeit und Ausdauer für 2 bis 3-stündige Aufstiege mit bis zu 800 Hm sowie damit verbundene Abfahrten
Kondition mittel	800 - 1200 Hm, 4-6 Std. Gesamtaufstiegs- und Abfahrtszeit	Ausdauer für 3 bis 5-stündige Aufstiege mit 800 - 1200 Hm sowie damit verbundene Abfahrten
Kondition groß	1200 - 1800 Hm, > 6 Std. Gesamtaufstiegs- und Abfahrtszeit	Ausdauer für Aufstiege mit mehr als 5 Stunden Aufstieg und 1200 - 1600 Hm sowie damit verbundene Abfahrten

Schwierigkeits- und Konditionsbewertung

Schnee- und Schneeschuhhochtouren

Bewertung	Technische Anforderungen	Nötige Fähigkeiten	Beispiele	A
Schneeschuhtour leicht	Auch für Teilnehmer, die zum ersten mal mit Schneeschuhen unterwegs sind	Handhabung von LVS- Gerät, Sonde und Lawinenschaufel (ohne Vorkenntnisse ist LVS-Lehrgang Pflicht)	Fockenstein, Hirschberg	12
Schneeschuhtour mittelschwer	Längere Steilpassagen bis ca. 35 Grad	Zusätzlich: Erfahrung in Schneeschuhgehen, für Gipfelaufstieg Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, Kenntnisse im Steigeisengehen	Rietzer Griebkogel, Gamsjoch	12
Schneeschuhhochtour leicht	Steilpassagen bis ca. 35 Grad	Zusätzlich: Anseilen am Gletscher, Kenntnisse Spaltenbergung	Kuhscheibe, Similaun	13
Schneeschuhhochtour mittelschwer	Längere Steilpassagen bis ca. 40 Grad Vergletschertes Hochgebirge	Zusätzlich: Sichere Schneeschuhtechnik, sicherer Umgang mit Pickel und Steigeisen, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit	Sonnblick, Großvenediger, Clariden, Äbenifluh, Strahlhorn	13

* Schwierigkeitsgrad im Fels nach UIAA

Konditionsbewertung

Bewertung	Konditionsanforderung	Nötige Ausdauer
Kondition gering	< 800 Hm, 4-5 Std. Gesamtaufstiegs- und Abfahrtszeit	Allgemeine Sportlichkeit und Ausdauer für 2 bis 3-stündige Aufstiege mit bis zu 800 Hm sowie damit verbundene Abfahrten
Kondition mittel	800 - 1200 Hm, 5-7 Std. Gesamtaufstiegs- und Abfahrtszeit	Ausdauer für 3 bis 5-stündige Aufstiege mit 800 - 1200 Hm sowie damit verbundene Abfahrten
Kondition groß	1200 - 1800 Hm, > 7 Std. Gesamtaufstiegs- und Abfahrtszeit	Ausdauer für Aufstiege mit mehr als 5 Stunden Aufstieg und 1200 – 1600 Hm sowie damit verbundene Abfahrten

Mountainbike Touren

Bewertung	Techn. Anforderungen entsprechend	Nötige Fähigkeiten	Beispiele	A
MTB-Tour leicht	Fahrtechnikkurs I - Basic	Kontroll-Check, kontrolliertes sowie optimales Bremsen, elementare Up- und Downhil- Techniken, Schalten am Berg, sichere Bike- Beherrschung bei nicht zu hohen Geschwindigkeiten und nicht zu steilem Gelände und breiten befestigten Wegen	Von Urfeid um den Walchensee, Um den Guffert, Gindelalmscheid	
MTB-Tour mittel	Fahrtechnikkurs II - Advanced	Zusätzlich: Diverse Kurventechniken, Hindernisse überqueren (Vorderrad heben, Stufen, Rinnen etc.), sicher mit Clickies, Singletrail-Basics, sichere Bike- Beherrschung bei mittleren Geschwindigkeiten und Gefälle	Um das Estergebirge, Von Valepp zur Erzherzog-Johann-Klaus	
MTB-Tour schwer	Fahrtechnikkurs III - Master	Zusätzlich: Kurventechnik (Haarnadelkurven), große Hindernisse (Stufen bergauf oder bergab), fortgeschrittene Singletrail- Techniken, sichere Bike- Beherrschung bei höheren Geschwindigkeiten und größerem Gefälle	(Burgrain) Enningalm, Vom Rißtal zur Falkenhütte, Hohe Kisten	
MTB-Tour sehr schwer	Fahrtechnikkurs III-Master	Zusätzlich: Extreme Steigungen und Gefälle, Hindernisse und Stufen, sichere Bike-Beherrschung bei hohen Geschwindigkeiten und großem Gefälle, Biken im Flow auf schmalen Pfaden	Vom Ursprungstal ums Trainsjoch, von Eschenlohe auf den Heimgarten (und nach Ohlstadt, Heimgartentrails), Birnlücke	
Transalp	Siehe Bewertung der jeweiligen Tour		Oberstdorf-Riva Garmisch-Torbole	

Konditionsbewertung

Bewertung	Konditionsanforderung	Nötige Ausdauer
Kondition gering	< 800 Hm, < 30 km, 2-4 Std. Fahrzeit	Allgemeine Sportlichkeit und Ausdauer für 2 bis 4-stündige Ausfahrten mit i)is zu 800 Hm Bergauffahrt sowie damit verbundene Abfahrten
Kondition mittel	800-1500 Hm, 30-40 km, 4-6 Std. Fahrzeit	Ausdauer für 4 bis 6-stündige Ausfahrten mit 800-1500 Hm Bergauffahrt (Steigleistung ca. 400 Hm/Std.) sowie damit verbundene lange Abfahrten
Kondition groß	> 1500 Hm, 40-60 km, > 6 Std. Fahrzeit	Ausdauer für Ausfahrten mit mehr als 6 Stunden und mehr als 1500 Hm Bergauffahrt (Steigleistung ca. 500 Hm/Std.) sowie damit verbundene sehr lange Abfahrten