

Konditionsbewertung für unsere alpinen Unternehmungen (Bergwanderungen, Berg- und Hochtouren, Klettersteigtouren, Schneeschuh- Ski- und Skihochtouren)

Bitte beachten Sie, dass die Anforderungen an Ihre Kondition mit zunehmender Höhe entsprechend steigen. Vor allem, wenn die Tour in Höhen über 4000 m führt (Westalpen). Durch den verminderten Sauerstoffgehalt der Luft sind die Anstrengungen größer als bei einer vergleichbaren Tour in niedrigeren Höhen.

Bewertung	Konditionsanforderung	Nötige Ausdauer
Kondition (*)	bis 400 Höhenmeter (Hm), bis 3 Std. Gesamtgehzeit	Ausdauer für 1 1/2 bis 2 stündige Aufstiege mit bis zu 400 Hm sowie damit verbundenen Abstiege bzw. Abfahrten
Kondition (**)	401 bis 800 Höhenmeter (Hm), bis 5 Std. Gesamtgehzeit	Allgemeine Sportlichkeit und Ausdauer für 2 bis 4 stündige Aufstiege mit bis zu 800 Hm sowie damit verbundenen Abstiege bzw. Abfahrten
Kondition (***)	801 bis 1200 Höhenmeter (Hm), bis 7 Std. Gesamtgehzeit	Ausdauer für 4 bis 5 - stündige Aufstiege mit bis zu 1200 Hm sowie damit verbundenen langen Abstiege bzw. Abfahrten
Kondition (****)	1201 bis 1600 Höhenmeter (Hm), bis 10 Std. Gesamtgehzeit	Ausdauer für 5 bis 7 - stündige Aufstiege mit bis zu 1600 Hm sowie damit verbundenen sehr langen Abstiege bzw. Abfahrten
Kondition (*****)	über 1600 Höhenmeter (Hm), über 10 Std. Gesamtgehzeit	Ausdauer für Aufstiege mit über 7 Std. und mehr als 1600 Hm sowie damit verbundenen extrem langen Abstiege bzw. Abfahrten

Schwierigkeitsbewertung für Bergwanderungen und Bergtouren

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

Bewertung	Technische Anforderungen	Nötige Fähigkeiten
Bergwanderung *	Breite markierte Wege auf flachem bis leicht geneigtem Gelände ohne Absturzgefahr	Gehen auf markierten Wegen im Gebirge
Bergwanderung **	Schmale Wanderwege in teilweise steilem Gelände. Absturzgefahr nicht ausgeschlossen.	Zusätzlich: Sicheres Gehen auf schmalen Trittpfaden
Bergtour ***	Schmale Wege, oft steil und mit absturzgefährlichen Passagen. Kurze mit Seilen oder Ketten gesicherte Passagen. Kurze weglose Abschnitte. Begehen von Altschneefeldern, Grashalden sowie Schutt- und Geröllhalden vereinzelt möglich. Hände fürs Gleichgewicht evtl. erforderlich.	Zusätzlich: Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich
Bergtour ****	Schmale steil angelegte Wege mit Absturzgefahr sowie wegloses Gelände. Mit Seilen und Ketten gesicherte Passagen. Einfache Kletterstellen (bis SG I UIAA) Begehen von steilen und harten Altschneefeldern, steile Grashalden und Schrofen sowie Schutt- und Geröllhalden, Blockwerk.	Zusätzlich: Vertrautheit mit exponiertem Gelände. Alpine Erfahrung. Sicheres seilfreies Steigen und Klettern in kurzen Felspassagen im Auf- und Abstieg.
Bergtour *****	Oft weglos über Geröll, Schutt und Blockwerk. Exponiert anspruchsvollstes Gelände mit Absturzgefahr. Kletterstellen bis SG II UIAA. Sicheres Gehen in steilen Grashalden, Schrofen und harten Altschneefeldern unerlässlich.	Zusätzlich: Sicheres Steigen und Klettern im Auf- und Abstieg. Ausgereifte alpine Erfahrung. Vertrautheit im Umgang mit alpinechnischen Hilfsmittel. (z.B. Fixseil)

Schwierigkeitsbewertung für Schneeschuhtouren

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

Bewertung	Technische Anforderungen	Nötige Fähigkeiten
Schneeschuhwanderung *	Auch für Teilnehmer, die zum ersten mal mit Schneeschuhen unterwegs sind, keine Passagen über 25 Grad.	Gehen mit Schneeschuhen.
Schneeschuhtour **	Steilpassagen bis max. 30 Grad möglich	Zusätzlich: Erfahrung im Schneeschuhgehen. Für Gipfelaufstieg evtl. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich. Handhabung von LVS - Gerät, Sonde und Lawinenschaufel.
Schneeschuhtour ***	Steilpassagen bis max. 35 Grad	Zusätzlich: Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich

Schwierigkeitsbewertung für Ski- und Skihochtouren (gilt auch für Snowboard)

Bitte beachten Sie, dass Sie bei allen Touren den **technischen Anforderungen** gewachsen sein müssen. (siehe Schwierigkeitsbewertungen der jeweiligen Tour) Auch Ihre **Kondition** muss den Anforderungen im Aufstieg und bei der Abfahrt angemessen sein. Die **konditionellen Anforderungen** können Sie unter anderem den Angaben der Höhenmeter im Aufstieg und bei der Abfahrt und der Gesamtzeit für Aufstieg und Abfahrt ohne Pausen bei der jeweiligen Tour entnehmen.

Bewertung	Technische Anforderungen	Nötige Fähigkeiten
Skitour *	Geneigtes Gelände (Alpwiesen, Forststraßen) kurze Einzelpassagen bis 30 Grad.	Sicheres Aufsteigen mit Fellen, (keine oder nur wenige Spitzkehren) zügiges Abfahren in unpräpariertem Schnee in allen Schneearten mit Rucksack. Handhabung von LVS - Gerät, Sonde und Lawinenschaufel.
Skitour **	Längere Steilpassagen bis 35 Grad möglich.	Zusätzlich: Sichere Skitechnik in Aufstieg und Abfahrt, auch in Steilpassagen und widrigen Schneebedingungen. Gute Spitzkehrentechnik. Für Gipfelaufstieg evtl. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.
Skitour ***	Kurze Steilpassagen bis 45 Grad	Zusätzlich: Für alpin erfahrene Skibergsteiger mit sehr guter Skitechnik in Aufstieg und Abfahrt, Engstellen und felsdurchsetzte Steilpassagen können die Tour erschweren. Ggf. sichere Handhabung von Steigeisen und Pickel. Gipfelaufbau evtl. Fels oder kombiniertes Gelände bis SG I UIAA (im Fels). Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich. Absturzgefahr bei Ausrutschern.
Skihochtour *	Geneigtes Gelände, kurze Einzelpassagen bis ca 30 Grad	Wie bei Skitour #, zusätzlich: Anseilen am Gletscher, Spaltenbergung.
Skihochtour **	Längere Steilpassagen bis ca 35 Grad möglich	Zusätzlich: Sichere Skitechnik in Aufstieg und Abfahrt, auch in Steilpassagen und widrigen Schneebedingungen. Gute Spitzkehrentechnik. Sichere Handhabung von Pickel und Steigeisen. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich. Abfahren am Seil über kurze Passagen.
Skihochtour ***	Kurze Steilpassagen bis max. 45 Grad.	Zusätzlich: Für hochalpin erfahrene Bergsteiger mit sehr guter Skitechnik in Aufstieg und Abfahrt. Engstellen und felsdurchsetzte Steilpassagen möglich. Aufsteigen und Abfahren in der Seilschaft in spaltenreichem Gelände, ggf. über längere Passagen. Gute Steigeisentechnik, Sichern im Eis und kombinierten Gelände. Gipfelaufstieg kann Kletterei bis SG II UIAA (im Fels) aufweisen.

Schwierigkeitsbewertung für Hochtouren

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

Bewertung	Technische Anforderungen	Nötige Fähigkeiten
Hochtour, kaum Spaltensturzgefahr *	Firnpassagen bis ca. 35 Grad. Wegen des fortschreitenden Rückgangs der Vereisung müssen evtl. kurze Kletterpassagen bis max. SG I UIAA bewältigt werden	Erfahrung im Begehen von Firnfeldern, Gehen mit Steigeisen, keine seiltechnischen Kenntnisse erforderlich.
Hochtour **	Gletscher bis 35 Grad, mögliche Spaltengefahr. Wegen des fortschreitenden Rückgangs der Vereisung müssen evtl. kurze Kletterpassagen bis max. SG I UIAA bewältigt werden	Zusätzlich: Erfahrung im Begehen von Gletschern, Umgang mit Pickel, Anseilen am Gletscher
Hochtour ***	Eispassagen bis 40 Grad. Es müssen evtl. kurze kombinierte Passagen bis SG II UIAA bewältigt werden.	Zusätzlich: Begehen von spaltenreichen Gletschern, Seilhandhabung, Kenntnisse zur Spaltenbergung, sicherer und situationsgerechter Umgang mit Steigeisen und Pickel, etwas Kletterkönnen in Fels und Eis.
Hochtour ****	Eispassagen bis 45 Grad. Es müssen evtl. längere kombinierte und exponierte Passagen bis max SG III UIAA bewältigt werden.	Zusätzlich: Begehen von sehr spaltenreichen Gletschern und Eisbrüchen. Sehr sicheres Beherrschen der Steigeisen- und Sicherungstechnik im Eis. Gutes Kletterkönnen in Fels und Eis.

Schwierigkeitsbewertung für Klettersteigtouren

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

Bewertung	Technische Anforderungen	Nötige Fähigkeiten
A (K1) leicht	Einfache, gesicherte Steige. Angelehnte (längere) oder senkrechte (kurze) Leitern, Geländer und Eisenklammern meist in nicht sehr steilem Gelände. Einzelne Stellen können bereits ausgesetzt sein, sind aber einfach zu begehen (z. B. Felsbänder). Das Gelände ist auch ohne Sicherungen leicht zu begehen (Ausnahme: Leitern über kleine Wandstufen) und weist gute Tritte und Griffe auf. Im Allgemeinen für trittsichere, schwindelfreie Bergsteiger noch keine Klettersteig - Selbstsicherung erforderlich. Für Kinder / Jugendliche bzw. Anfänger meist sehr gut geeignet.	Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Sicheres Steigen und Klettern. Ggf. Klettersteigausrüstung.
B (K2) mäßig schwierig	Bereits etwas steileres Felsgelände mit teilweise kleintrittigen, ausgesetzten Passagen. Senkrechte längere Leitern, Eisenklammern, Trittstifte oder Ketten. Manche Passagen können bereits anstrengend und etwas kraftraubend sein. Auch routiniertere Berggeher verwenden hier bereits eine Selbstsicherung. Für Anfänger und Kinder / Jugendliche unbedingt ein Klettersteigset und auf längeren aber auch senkrechten Steigen zusätzlich ein kurzes Sicherungsseil.	Zusätzlich: Regeln für Klettersteiggeher beachten ! Sichere Bedienung des Klettersteig - Sets. Etwas Armkraft und körperliche Gewandtheit erforderlich.

<p>C (K 3 - K 4) schwierig</p>	<p>Steiles bis sehr steiles Felsgelände. Großteils kleintrittige Passagen, die fast immer ausgesetzt sind. Senkrechte bis leicht überhängende Leitern, Eisenklammern und Trittstifte, die auch manchmal weiter auseinander liegen können (evtl. für kleinere Leute und Kinder problematisch). Künstliche Tritthilfen finden sich nur noch gelegentlich. Oft senkrechte Wandpartien und exponiertes Gelände sowie mit nur einem Stahlseil gesicherte Abschnitte, Einseil- oder Zweiseilbrücken, Hängebrücken. Teilweise bereits sehr kraftraubend. Ungesicherte Passagen im I. bis II Schwierigkeitsgrad (UIAA) möglich. Anfängern und Jugendlichen nur mehr mit zusätzlicher Seilsicherung durch einen erfahrenen Vorsteiger zu empfehlen. Klettersteigset ist selbstverständlich.</p>	<p>Zusätzlich: Gute Armkraft, Ausdauer, Kletterkönnen und psychische Belastbarkeit</p>
<p>D (K 4 - K 5) sehr schwierig</p>	<p>Senkrecht, oft auch überhängendes trittarmes Felsgelände. Teilweise extrem exponiert. Eisenklammern und Trittstifte liegen oft weit auseinander. Bereits hohe Anforderungen an die Steigtechnik (kleine Tritte, Reibungsplatten) und Psyche ("Mutproben"). Längere senkrechte bis überhängende Passagen erfordern ein gehöriges Maß an Armkraft sowie einen guten gesamtkörperlichen Trainingszustand. Klettererfahrung von Vorteil. Für Anfänger, Kinder und Ungeübte nicht mehr geeignet.</p>	<p>Zusätzlich: Sehr gute Armkraft und hohe Ausdauer für lang andauerndes sehr schwieriges Gelände. Gutes Kletterkönnen und Erfahrung im Sportklettbereich.</p>
<p>E (K 6) extrem schwierig</p>	<p>Meist überhängendes Felsgelände. Extreme Anforderungen an Armkraft, Steigtechnik und Geschicklichkeit. Mut und Moral! Nur für sehr erfahrene Klettersteig - Profis.</p>	<p>Zusätzlich: Optimaler Trainingszustand, Sportkletterer</p>