

Technische Anforderungen

Können, Kondition und Ausrüstung müssen den Anforderungen der Tour entsprechen. Schwierigkeitsangaben können sich immer nur auf den Normalfall beziehen, d.h. sie setzen sicheres Wetter, trockenen Fels, gute Eisverhältnisse, keine Altschneereste oder Ähnliches voraus. Da diese Bedingungen nicht vorhersehbar sind, muss jeder Teilnehmer ausreichende Reserven seines persönlichen Könnens einkalkulieren. Eine Übersicht der Voraussetzungen finden Sie im Folgenden. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wenden Sie sich bitte an den jeweiligen Ausfahrtsleiter.



Art	Technische Anforderungen	Nötige Fähigkeiten	Beispiele	Ausrüstung
Skitouren				
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 LVSGerät, Sonde und Lawinenschaukel	Rotwand, Hochries, Feldalpenhorn	D
Mittelschwer	Längere Steilpassagen bis ca. 35 Grad	Zusätzlich: Sichere Skitechnik in Aufstieg und Abfahrt, auch bei Steilpassagen und widrigen Schneebedingungen, gute Spitzkehrentechnik, für Gipfelaufstieg evtl. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit	Zischgeles, Pleisenspitze, Schafreuter	D
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	Hoher Ifen, Hoher Göll, Thaneller	D + ggf. Steigeisen und Pickel Sehr
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	D + ggf. Steigeisen und Pickel











Art	Technische Anforderungen	Nötige Fähigkeiten	Beispiele	Ausrüstung
Skihochtouren				
Leicht	Geneigtes Gelände bis ca. 25 Grad, kurze Einzelpassagen bis ca. 30 Grad Wie	Wie bei Skitour leicht, zusätzlich: Anseilen am Gletscher, Spaltenbergung	Wildes Hinterbergl, Breiter Grieskogel, Similaun	E
Mittelschwer	Längere Steilpassagen bis ca. 35 Grad	Zusätzlich: Sichere Handhabung von Pickel und Steigeisen, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Abfahren am Seil über kurze Passagen	Wildspitze, Schrankogel	E
Schwer	Kurze Steilpassagen bis maximal 40 Grad	Zusätzlich: Aufsteigen und Abfahren in Seilschaft in spaltenreichem Gelände und ggf. über längere Passagen, gute Steigeisentechnik, Sichern im Eis und in kombiniertem Gelände, Gipfelaufstieg kann Kletterei bis Schwierigkeitsgrad II aufweisen	Weißkugel, Piz Palü Ostgipfel, Hoher Dachstein, Piz Kesch, Tödi	E
Sehr schwer	Steilpassagen ab 40 Grad	Zusätzlich: Alpinistisch sehr anspruchsvolle Touren in technischer und psychischer Hinsicht	Montblanc, Grand Combin, Piz Bernina (Spallagrat), Finsteraarhorn, Haute Route	E
Schneeschuhtouren				
Leicht	Auch für Teilnehmer, die zum ersten Mal mit Schneeschuhen unterwegs sind	Handhabung von LVS-Gerät, Sonde und Lawinenschaufel	Fockenstein, Hirschberg	G
Mittelschwer	Längere Steilpassagen bis ca. 35 Grad	Zusätzlich: Erfahrung im Schneeschuhgehen, für Gipfelaufstieg evtl. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, Kenntnisse im Steigeisengehen	Rietzer Grieskogel, Gamsjoch	G
Schneeschuhhochtouren				
Leicht	Steilpassagen bis ca. 35 Grad	Zusätzlich: Anseilen am Gletscher, Kenntnisse Spaltenbergung	Kuhscheibe, Similaun	H
Mittelschwer	Längere Steilpassagen bis ca. 40 Grad, vergletschertes Hochgebirge Zusätzlich	Zusätzlich: Sichere Schneeschuhtechnik, sicherer Umgang mit Pickel und Steigeisen, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit	Sonnblick, Großvenediger, Clariden, Äbeniflüh, Strahlhorn	H

Art	Technische Anforderungen	Nötige Fähigkeiten	Beispiele	Ausrüstung
Bergwandern / Bergtouren				
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	A
Mittelschwer	Schmale Wege, oft steil und mit absturzgefährlichen Passagen. Kurze weglose Abschnitte, kurze drahtseilgesicherte 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	A
Bergtour (X)*	Schmale, steil angelegte Wege, oft mit Absturzgefahr. 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 notwendig	Guffert, Wettersteinspitze, Speckkarspitze, Hochkalter, Watzmann-Überschreitung	A

Art	Technische Anforderungen	Nötige Fähigkeiten	Beispiele	Ausrüstung
Klettersteigtouren				
Leicht	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	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	Mittenwalder Höhenweg, Hindelanger Klettersteig	B
Mittelschwer	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	B
Schwer	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. – II. Schwierigkeitsgrad*) möglich.	Zusätzlich: Gute Armkraft, Ausdauer und Kletterkönnen	Innsbrucker Klettersteig, Eiferspitze / Westlicher Elferturm	B
Sehr schwer	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	Vorderer Tajakopf, Pidinger Klettersteig, Hochkönig, Königsjodler, Dachstein Südwandsteig (Johann), KaiserMax-Klettersteig (Martingswand)	B










Art	Technische Anforderungen	Nötige Fähigkeiten	Beispiele	Ausrüstung
Gletscher-, Eis und Hochtouren				
Leicht ohne Spaltensturzgefahr	Firnpassagen bis ca. 35 Grad	Erfahrung im Begehen von Firnfeldern, Umgang mit Steigeisen, keine seiltechnischen Kenntnisse erforderlich	Hochfeiler, Schrankogel von S., Habicht-Normalweg, Zufrittspitze	A, zusätzlich steigeisenfeste Bergschuhe, Pickel und Steigeisen
Leicht	Gletscher bis 35 Grad, mögliche Spaltengefahr	Zusätzlich: Erfahrung im Begehen von Gletschern, Umgang mit Pickel, Anseilen am Gletscher	Similaun, Großvenediger, Schwarzenstein	C
Mittelschwer	Eispassagen bis ca. 40 Grad, kurze kombinierte Passagen im angegebenen Schwierigkeitsgrad*)	Zusätzlich: Begehen von spaltenreichen Gletschern, Seilhandhabung, Kenntnisse Spaltenbergung, sicherer Umgang mit Pickel und Steigeisen, etwas Kletterkönnen in Fels und Eis	Gr.Möseler, Wildspitze, Weißkugel	C
Schwer	Eispassagen bis 45 Grad, längere kombinierte und exponierte Passagen im angegebenen Schwierigkeitsgrad*)	Zusätzlich: Begehen von sehr spaltenreichen Gletschern und Eisbrüchen, sehr sicheres Beherrschen der Steigeisentechnik und Sicherungstechnik im Eis, gutes Kletterkönnen in Fels und Eis	Piz Palü Ostgipfel, Piz Bernina Spallagrat, Großglockner-Normalweg, Piz Buin, Ortler-Normalweg, Montblanc-Normalweg	C

*) (X) = Schwierigkeitsgrad im Fels nach UIAA

Art	Technische Anforderungen		Ausrüstung
Mountainbike			
Leicht    	Wegbeschaffenheit: Hindernisse: Steigung/Gefälle: Kurven: Fazit:	fester und griffiger Untergrund keine Hindernisse bis ca. 10% bergauf / bis ca. 20% bergab weit kein besonderes fahrtechnisches Können erforderlich	J, K, L, M, N
Mittelschwer   	Wegbeschaffenheit: Hindernisse: Steigung/Gefälle: Kurven: Fazit:	loser Untergrund möglich, kleine Wurzeln und Steine kleine Hindernisse, Wasserrinnen, Erosionsschäden bis ca. 15% bergauf / bis ca. 30% bergab eng fahrtechnische Grundkenntnisse erforderlich	J, K, L, M, N
Schwer  	Wegbeschaffenheit: Hindernisse: Steigung/Gefälle: Kurven: Fazit:	Untergrund meist nicht verfestigt, größere Wurzeln und Steine flache Absätze und Treppen bis ca. 20% bergauf / bis ca. 60% bergab leichte Spitzkehren fortgeschrittene Fahrtechnik erforderlich	J, K, L, M, N
Sehr schwer 	Wegbeschaffenheit: Hindernisse: Steigung/Gefälle: Kurven: Fazit:	verblockt, viele große Wurzeln/Felsen, rutschiger Untergrund hohe Absätze über 20% bergauf / über 60% bergab enge Spitzkehren sehr gute Beherrschung des Mountainbikes erforderlich	J, K, L, M, N

Konditionelle Anforderungen

Disziplin	Bewertung Kondition	Konditionsanforderung	Nötige Ausdauer
Skitouren, Skihochtouren	Gering	< 800 hm, 3 - 4 Std. Gesamtaufstiegs- u. Abfahrtszeit	Allgemeine Sportlichkeit und Ausdauer für 2 - 3 stündige Aufstiege mit bis zu 800 Hm sowie damit verbundene Abfahrten
	Mittel	800 – 1200 hm, 4 - 6 Std. Gesamtaufstiegs- u. Abfahrtszeit	Ausdauer für 3 - 5 stündige Aufstiege mit 800 - 1200 Hm Aufstieg sowie damit verbundene lange Abfahrten
	Groß	200 - 1800 hm, > 6 Std. Gesamtaufstiegs- u. Abfahrtszeit	Ausdauer für Aufstiege mit mehr als 5 Std. Aufstieg und 1200 - 1600 Hm sowie damit verbundene sehr lange Abfahrten
Schneeschuahgehen, Bergwandern / Bergsteigen, Klettersteigtouren, Hochtouren	Gering	< 800 hm, 4 - 5 Std. Gesamtgehzeit	Allgemeine Sportlichkeit und Ausdauer für 2 - 3 stündige Aufstiege mit bis zu 800 Hm sowie damit verbundene Abstiege
	Mittel	800 - 1200 hm, 5 - 7 Std. Gesamtgehzeit	Ausdauer für 3 - 5 stündige Aufstiege mit 800 - 1200 Hm Aufstieg sowie damit verbundene lange Abstiege
	Groß	1200 - 1600 hm, > 7 Std. Gesamtgehzeit	Ausdauer für Aufstiege mit mehr als 5 Std. Aufstieg und 1200 - 1600 Hm sowie damit verbundene sehr lange Abstiege

Disziplin	Bewertung Kondition	Konditionsanforderung
Mountainbike	Gering    Passable Grundkondition erforderlich	Gesamthöhenmeter: bis 600 hm Steilheit: mäßig steile Anstiege bei festem und leicht losem Untergrund Steigungen: bis 10 % Dauer der steilen Stellen: längere mäßige und kurze steile Passagen Länge der Tour: bis 30 km Fahrzeit: bis 3 Stunden
	Mittel    Gute Grundkondition erforderlich	Gesamthöhenmeter: bis 1.200 hm Steilheit: mäßige bis steile Anstiege auch bei losem Untergrund Steigungen: bis 15 % Dauer der steilen Stellen: länger anhaltende steile Passagen möglich Länge der Tour: bis 60 km Fahrzeit: 3 bis 5 Stunden
	Groß    Sehr gute Grundkondition erforderlich	Gesamthöhenmeter: über 1.200 hm Steilheit: steile Anstiege auch bei schwierigem Untergrund Steigungen: über 15 % Dauer der steilen Stellen: lange anhaltende steile bis sehr steile Passagen Länge der Tour: über 60 km Fahrzeit: über 5 Stunden