

Schwierigkeits- und Konditionsbewertung Sektion Karpaten

Schwierigkeitsbewertung für Bergwanderungen/Bergtouren

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 den Angaben der Höhenmeter im Aufstieg und der Gesamtzeit für Auf- und Abstieg ohne Pausen bei der jeweiligen Tour entnehmen.

Bewertung	Technische Anforderungen	Nötige Fähigkeiten	Beispiele	Ausrüstung
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	B_W
Bergwanderung 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	B_W
Bergtour (B_T)	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, Steinerne Rinne	B_T

Konditionsbewertung Bergwanderungen/Bergtouren

Bewertung	Konditionsanforderungen	Nötige Ausdauer
Kondition gering	< 800 Hm, 4-5 Std. Gesamtgehzeit	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. Gesamtgehzeit	Ausdauer für 3 bis 5-stündige Aufstiege mit 800-1200 Hm sowie damit verbundenen Abstiege
Kondition groß	1200-1600 Hm, > 7 Std. Gesamtgehzeit	Ausdauer für Aufstiege mit mehr als 5 Stunden und 1200-1600 Hm sowie damit verbundenen sehr langen Abstieg.

Schwierigkeitsbewertung für Klettersteigtouren

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 den Angaben der Höhenmeter im Aufstieg und der Gesamtzeit für Auf- und Abstieg ohne Pausen bei der jeweiligen Tour entnehmen.

Ausrüstung: 3 Beschreibung	Technische Anforderungen	Nötige Fähigkeiten	Beispiele	Ausrüstung
Klettersteig 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	Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, Gebrauch der Klettersteigausrüstung, sicheres Steigen und Klettern	Mittenwalder Höhenweg, Hintere Goinger Halt/Jubiläumssteig, Hindelanger Höhenweg	K_S
Klettersteig 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	K_S
Klettersteig 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	K_S
Klettersteig sehr schwer (X)	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-„Königsjödler“, Dachstein-Südwandsteig („Johann“), tinswand)	K_S

Konditionsbewertung für Klettersteigtouren

Bewertung	Konditionsanforderungen	Nötige Ausdauer
Kondition gering	< 800 Hm, 4-5 Std. Gesamtgehzeit	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. Gesamtgehzeit	Ausdauer für 3 bis 5-stündige Aufstiege mit 800-1200 Hm sowie damit verbundenen langen Abstiege
Kondition groß	1200-1600 Hm, > 7 Std. Gesamtgehzeit	Ausdauer für Aufstiege mit mehr als 5 Stunden und 1200-1600 Hm sowie damit verbundenen sehr langen Abstieg.

Schwierigkeitsbewertung für Gletscher-, Eis- und Hochtouren

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 den Angaben der Höhenmeter im Aufstieg und der Gesamtzeit für Auf- und Abstieg ohne Pausen bei der jeweiligen Tour entnehmen. Bewertung

Bewertung	Technische Anforderungen	Nötige Fähigkeiten	Beispiele	Ausrüstung
Hochtour leicht ohne 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, Umgang mit Steigeisen, keine seiltechnischen Kenntnisse erforderlich	Hochfeiler, Zufrittspitze, Hohe Dock	H_T
Hochtour leicht	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	viele Sellrainberge, Similaun, Großvenediger, Schwarzenstein, Östlicher Feuerstein, Schrankogel von Süden	H_T
Hochtour mittelschwer (X)	Eispassagen bis ca. 40 Grad, es müssen evtl. kurze kombinierte Passagen bis max. SG II UIAA bewältigt werden	Zusätzlich: Begehen von spaltenreichen Gletschern, Seilhandhabung, Kenntnisse Spaltenbergung, sicherer Umgang mit Pickel und Steigeisen, etwas Kletterkönnen in Fels und Eis	Gr. Möseler, Wildspitze, Weißkugel	H_T
Hochtour schwer (X)	Eispassagen bis 45 Grad, es müssen evtl. längere kombinierte und exponierte	Zusätzlich: Begehen von sehr spaltenreichen Gletschern und		H_T

	Passagen bis max. SG III UIAA bewältigt werden	Eisbrüchen, sehr sicheres Beherrschen der Steigeisentechnik und Sicherungstechnik im Eis, gutes Kletterkönnen in Fels und Eis		
--	--	---	--	--

Konditionsbewertung für Gletscher-, Eis- und Hochtouren

Bewertung	Konditionsanforderungen	Nötige Ausdauer
Kondition gering	< 800 Hm, 4-5 Std. Gesamtgehzeit	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. Gesamtgehzeit	Ausdauer für 3 bis 5-stündige Aufstiege mit 800-1200 Hm sowie damit verbundenen langen Abstiege.
Kondition groß	1200-1600 Hm, > 7 Std. Gesamtgehzeit	Ausdauer für Aufstiege mit mehr als 5 Stunden und 1200-1600 Hm sowie damit verbundenen sehr langen Abstieg.

Schwierigkeitsbewertung für Ski- und Skihochtouren

(gilt auch für Snowboardtouren)

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 im Aufstieg und bei der Abfahrt angemessen sein. Die konditionellen Anforderungen können Sie den Angaben der Höhenmeter im Aufstieg und der Gesamtzeit für Aufstieg und Abfahrt ohne Pausen bei der jeweiligen Tour entnehmen

Bewertung	Technische Anforderungen	Nötige Fähigkeiten	Beispiele	Ausrüstung
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 (ohne Vorkenntnisse ist die Teilnahme an einem LVS-Training verpflichtend)	Hirschberg, Hochries, Feldalpenhorn, Lodron, Breitenstein, Galtjoch	S_T
Skitour mittelschwer	Längere Steilpassagen bis ca. 35 Grad	Zusätzlich: Sichere Skitechnik in Aufstieg und Abfahrt, auch bei Steilpassagen und widrigen	Zischgeles, Pleisenspitze, Schafreiter	S_T

		Schneebedingungen, gute Spitzkehrentechnik, für Gipfelaufstieg evtl. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit		
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	Kreuzspitze (Ammergauer Alpen), Hoher Göll, Thaneller	S_T ggf. Steigeisen und Pickel
Skitour sehr schwer (nur im Bergführerprogramm)	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	S_T ggf. Steigeisen und Pickel
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 Gießkogel, Similaun	S_T Steigeisen und Pickel
Skihochtour mittelschwer	Längere Steilpassagen bis ca. 35 Grad	Zusätzlich: Sichere Handhabung von Pickel und Steigeisen, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Abfahren am Seil über kurze Passagen	Wildspitze, Schrankogel Dufur Spitze	S_T Steigeisen und Pickel

Konditionsbewertung für Ski- und Skihochtouren

Bewertung	Konditionsanforderungen	Nötige Ausdauer
Kondition gering	< 800 Hm, 4-5 Std. Gesamtaufstieg- und Abfahrtszeit	Allgemeine Sportlichkeit und Ausdauer für 2 bis 3-stündige Aufstiege mit bis zu 800 Hm sowie damit verbundene Abfahrt
Kondition mittel	800-1200 Hm, 5-7 Std. Gesamtaufstieg- und Abfahrtszeit	Ausdauer für 3 bis 5-stündige Aufstiege mit 800-1200 Hm sowie damit verbundenen Abfahrten
Kondition groß	1200-1600 Hm, > 7 Std. Gesamtaufstieg- und Abfahrtszeit	Ausdauer für Aufstiege mit mehr als 5 Stunden und 1200-1600 Hm sowie damit verbundenen sehr langen Abfahrten.

Schwierigkeitsbewertung für Schneeschuhtouren

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 den Angaben der Höhenmeter im Aufstieg und der Gesamtzeit für Auf- und Abstieg ohne Pausen bei der jeweiligen Tour entnehmen.

Bewertung	Technische Anforderungen	Nötige Fähigkeiten	Beispiele	Ausrüstung
Schneeschuhtour leicht	Auch für Teilnehmer, die zum ersten Mal mit Schneeschuhen unterwegs sind, keine Passagen über 30 Grad	Handhabung von LVS-Gerät, Sonde und Lawinenschaufel (ohne Vorkenntnisse ist die Teilnahme an einem LVS-Training verpflichtend)	Gröbner Hals, Almwanderungen	S_Sch
Schneeschuhtour mittelschwer	Längere Steilpassagen bis ca. 30 Grad	Zusätzlich: Erfahrung im Schneeschuhgehen, für Gipfelaufstieg evtl. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, Kenntnisse im Steigeisengehen	Fockenstein, Hirschberg	S_Sch
Schneeschuhtour schwer	Längere Steilpassagen bis ca. 35 Grad	wie Schneeschuhtour mittelschwer	Rietzer Griebkogel, Gamsjoch	S_Sch
Schneeschuhhohtour leicht	Steilpassagen bis ca. 35 Grad	Zusätzlich: Anseilen am Gletscher, Kenntnisse Spaltenbergung	Winnebacher Weißkogel	S_Sch
Schneeschuhhohtour mittelschwer	Längere Steilpassagen bis ca. 30 Grad, vergletschertes Hochgebirge	Zusätzlich: Sichere Schneeschuhtechnik, sicherer Umgang mit Pickel und Steigeisen, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit	Kuhscheibe, Similaun	S_Sch
Schneeschuhhohtour schwer	Längere Steilpassagen über 30 Grad, vergletschertes Hochgebirge	wie Schneeschuhhohtour mittelschwer	Sonnblick, Großvenediger, Clariden, Äbeniflüh, Strahlhorn	S_Sch

Konditionsbewertung für Schneeschuhtouren

Bewertung	Konditionsanforderungen	Nötige Ausdauer
Kondition gering	< 800 Hm, 4-5 Std. Gesamtaufstieg- und Abfahrtszeit	Allgemeine Sportlichkeit und Ausdauer für 2 bis 3-stündige Aufstiege mit bis zu 800 Hm sowie damit verbundene Abfahrt
Kondition mittel	800-1200 Hm, 5-7 Std. Gesamtaufstieg- und Abfahrtszeit	Ausdauer für 3 bis 5-stündige Aufstiege mit 800-1200 Hm sowie damit verbundenen Abfahrten
Kondition groß	1200-1600 Hm, > 7 Std. Gesamtaufstieg- und Abfahrtszeit	Ausdauer für Aufstiege mit mehr als 5 Stunden und 1200-1600 Hm sowie damit verbundenen sehr langen Abfahrten.

Schwierigkeitsbewertung für Mountainbike

Bewertung	Technische Anforderungen entsprechend	Nötige Fähigkeiten	Beispiele	Ausrüstung
MTB-Tour leicht	Fahrtechnikkurs I – Basic	Kontroll-Check, kontrolliertes sowie optimales Bremsen, elementare Up- und Downhill-Techniken, Schalten am Berg, sichere Bike-Beherrschung bei nicht zu hohen Geschwindigkeiten und nicht zu steilem Gelände und breiten befestigten Wegen	Von Urfeld um den Walchensee, Um den Guffert, Gindelalmscheid	MTB
MTB-Tour mittelschwer	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-Klause, Von Valepp ums hintere Sonwendjoch	MTB
MTB-Tour schwer	Fahrtechnikkurs III – Master	Zusätzlich: Kurventechnik (Haarnadelkurven), große Hindernisse (Stufen bergauf oder bergab), fortgeschrittene Singletrail-	(Burgrain) Enningalm, Vom Rißtal zur Falkenhütte,	MTB

		Techniken, sichere Bike-Beherrschung bei höheren Geschwindigkeiten und größerem Gefälle	Hohe Kisten	
MTB-Tour sehr schwer	Fahrteknikkurs 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	MTB
Transalp	Siehe Bewertung der jeweiligen Tour		Obersdorf- Riva Garmisch- Torbole	MTB

Konditionsbewertung für Mountainbike

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

Schwierigkeitsbewertung für Langlaufloipen

Bewertung	Technische Herausforderung	Nötige Fähigkeiten	Ausrüstung
Langlaufen leicht	Langlaufloipe ohne nennenswerte Gefälle	Allgemein Sportlich	S_LL

Langlaufloipe mittelschwer	Langlaufloipen mit moderatem Gefälle	Gute Skitechnik Allgemein Sportlich	S_LL
Langlaufloipe schwer	Langlaufloipen mit größeren Gefällepassagen	Für Geübte mit sehr gute Skitechnik in Aufstieg und Abfahrt. Sportliche Fitness und Ausdauer	S_LL

Schwierigkeitsbewertung für Rodeln

Bewertung	Technische Herausforderung	Nötige Fähigkeiten	Ausrüstung
Rodeln leicht	Rodelbahn mit moderatem Gefälle	Allgemein Sportlich	W_RO
Rodeln mittelschwer	Rodelbahn mit großem Gefälle	Allgemein Sportlich	W_RO
Rodeln schwer	Rodelbahnen mit großem Gefälle und mehrere km Abfahrt sowie Gefällepassagen	Sehr gute Sportlichkeit	W_RO

Schwierigkeitsbewertung für Ski Alpin

Bewertung	Technische Herausforderung	Nötige Fähigkeiten	Ausrüstung
Skifahren leicht	Fahren auf Übungsgelände	Allgemein Sportlich	S_A
Skifahren mittelschwer	Abfahrt auf blauen und roten Pisten	Für geübte Skifahrer (z.B. mit abgeschlossenem Skikurs)	S_A
Skifahren schwer	Abfahrt auf schwarzen Pisten	Für geübte Skifahrer mit sehr gute Skitechnik und Kondition in der Abfahrt.	S_A

Schwierigkeitsbewertung für Radtouren

Bewertung	Technische Herausforderung	Nötige Fähigkeiten	Ausrüstung
Radtouren leicht	Radtouren mit kurzen Steigerungen bis zu 40 km/Tag	Kontroll-Check, kontrolliertes sowie optimales Bremsen, bei nicht zu hohen Geschwindigkeiten und nicht zu steilem Gelände auf breiten befestigten Wegen	R_T
Radtour mittelschwer	Radtouren mit Steigungen bis zu 70 km/Tag	Zusätzlich: Gute Kondition und beherrschen der Bremstechnik auch bei hoher Geschwindigkeit und steilen Wegen.	R_T
Radtour schwer	Radtouren mit langen Steigungen bis zu 100 km/Tag	Zusätzlich: Sehr gute Kondition.	R_T