



Leicht

Bergwanderung leicht: markierte Bergwege, meist breit angelegte Wege, kaum absturzgefährdetes Gelände

Skitour leicht: unter 30°, sanftes Gelände (Almwiesen, lichte Waldpassagen, Forstwege), keine oder wenige Spitzkehren, sicheres Abfahren im freien Skiraum bei allen Schneearten

Schneeschuhtouren leicht: unter 30°, sanfte Almwiesen, Wand- und Forstwege, flache Steige, für Anfänger geeignet

Hochtour leicht: keine Kletterpassagen, Gletschererfahrung notwendig (Pickel und Steigeisentechnik)

Klettersteig leicht: stellenweise ausgesetzte oder steile Passagen, künstliche Hilfsmittel beschränken sich auf Drahtseile, Eisenstifte als Tritte und Leitern, kurze freie Passagen bis UIAA I. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, sicheres Steigen und Klettern, Klettersteigbewertung: A und B

Sportklettern leicht: Anfänger Sportkletterkurs, keine technischen Voraussetzungen, gute körperliche Verfassung notwendig



Mittel

Bergwanderung mittelschwer: markierte Bergwege, überwiegend schmale Steige, teilweise ausgesetzte Wegpassagen, sicheres Gehen auf schmalen Trittpfaden, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit

Skitour mittelschwer: unter 35°, längere Hänge über 30° Grad möglich, sichere Skitechnik im Aufstieg und in der Abfahrt nötig, auch bei Steilpassagen und ungünstigen Schneebedingungen, gute Spitzkehrentechnik

Skihohtour mittelschwer: vgl. Skitour mittelschwer, zusätzlich Handhabung von Pickel und Steigeisen, Aufstieg und Abfahren am Seil über kurze spaltenreiche Gletscherzonen möglich, im Gipfelbereich evtl. leichte Kletterpassagen UIAA I oder II, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit

Schneeschuhtouren mittelschwer: vgl. Schneeschuhtour leicht, zusätzlich längere steile Hangpassagen unter 30° möglich, Gipfelaufbau ab Schneeschuhtour evtl. zu Fuß notwendig, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit für den Gipfelaufbau, sichere Schneeschuhtechnik im Auf- und Abstieg

Hochtour mittelschwer: Gletschererfahrung, gute Pickel und Steigeisentechnik, im Gipfelbereich Kletterpassagen bis UIAA III möglich, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, bereits alpine Erfahrung

Klettersteig mittelschwer: vgl. Klettersteig leicht, zusätzlich längere, ausgesetzte oder steile bis senkrechte Klettersteigpassagen, freie Passagen bis UIAA II möglich, Armkraft und körperliche Gewandtheit, unbedingte Schwindelfreiheit, Klettersteigbewertung C und stellenweise D möglich

Sportklettern mittelschwer: für leicht Fortgeschrittene, bereits einen Sportkletterkurs besucht oder eigenständiges Klettern bis UIAA IV



Schwer

Bergtour schwer (schwere Bergwanderung): wegloses Gelände möglich, Passagen im Schwierigkeitsgrad UIAA II oder III mit oder ohne Seilgebrauch, sicheres seilfreies Steigen und Klettern in kurzen Felspassagen bis zum UIAA II möglich, Bergerfahrung notwendig, sehr gute Trittsicherheit und absolute Schwindelfreiheit

Skitour schwer: sehr gute Skitechnik bei Aufstieg und Abfahrt, lange Hänge über 30°, auch Passagen über 35° möglich, Engstellen und felsige Abschnitte, längere Steilpassagen können die Tour erschweren, sichere Handhabung von Steigeisen und Pickel, Gipfelaufbau im Fels oder kombiniertem Gelände UIAA II, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich

Skihohtour schwer: vgl. Skitour schwer, zusätzlich Aufsteigen und Abfahren in Seilschaft im spaltenreichen Gelände über längere Passagen möglich, gute Steigeisen- und Pickeltechnik für den Gipfelaufbau notwendig, Gipfelaufbau oft ausgesetzt und steil

Hochtour schwer: stark vergletscherte Tour, gute Spaltenbergungstechnik notwendig, lange An- und Abstiege, Klettern bis Schwierigkeitsgrad UIAA IV möglich, gute Kondition sowie Schwindelfreiheit und Trittsicherheit

Klettersteig schwer: längere ausgesetzte und steile bis senkrechte, teilweise überhängende Klettersteigpassagen, freie Passagen bis UIAA II möglich, gute Armkraft und Ausdauer, Kletterkönnen UIAA III, überwiegend D und stellenweise E möglich

Sportklettern schwer: vgl. Sportklettern mittelschwer, zusätzlich eigenständiges Klettern UIAA IV bis VII

KONDITIONELLE ANFORDERUNGEN



Normale Kondition: < 800 Hm, bis ca. 3 Stunden Aufstiegszeit. Notwendige Fähigkeiten: guter gesundheitlicher Allgemeinzustand und Ausdauer für 4 - 5 h Gesamtgehzeit



Gute Kondition: 800 - 1200 Hm, 3 - 4 h Aufstiegszeit. Notwendige Fähigkeiten: sehr guter gesundheitlicher Allgemeinzustand, Ausdauer für 5 - 7 h Gesamtgehzeit



Sehr gute Kondition: > 1200 Hm, > 4 h Aufstiegszeit. Notwendige Fähigkeiten: ausgezeichneter gesundheitlicher Allgemeinzustand und Ausdauer für mehr als 7 h Gesamtgehzeiten

PICTOGRAMMERKLÄRUNG



Mountainbiketouren



Hochtouren



Canyoningtouren



Felsklettern/Sportklettern



Exkursionen



Kurse/Ausbildung



Skitouren



Skihohtouren



Schneeschuhtouren



Klettersteig/Klettersteigkurs



Eisfallklettern



Rodeln



Figltouren



Wandern



Einfach wandern