

Anforderungsprofil Alpinprogramm



Die Schwierigkeit einer Veranstaltung ergibt sich aus den Faktoren Ausdauer und Technik. Die Grafiken sollen Dir dabei helfen, eine Tour besser einschätzen zu können. **Schätze Deine Leistungsfähigkeit bei der Auswahl Deiner Veranstaltung kritisch ein!**

Beispiel: ▲▲▲▲ + ▲▲▲▲ = ▲▲▲▲

▲▲▲▲ einfache Tour ▲▲▲▲ mittelschwere Tour ▲▲▲▲ anspruchsvolle Tour ▲▲▲▲ schwere Tour

	Einfach	Mittel	Anspruchsvoll	Schwierig
Ausdauer	<p>▲▲▲▲</p> <p>Du verfügst über eine durchschnittliche Grundkondition, um Touren von zirka 5 Stunden Dauer pro Tag zu bewältigen. Dies entspricht 500 bis 800 Höhenmeter im Auf- bzw. Abstieg, wobei rund ~250 Höhenmeter pro Stunde zurückgelegt werden.</p>	<p>▲▲▲▲</p> <p>Du verfügst über eine gute Grundkondition, um Touren von zirka 6 Stunden Dauer pro Tag zu bewältigen. Dies entspricht bis zu 1.100 Höhenmeter im Auf- bzw. Abstieg, wobei rund 300 Höhenmeter pro Stunde zurückgelegt werden.</p>	<p>▲▲▲▲</p> <p>Du verfügst über eine sehr gute Grundkondition, um Touren bis zirka 8 Stunden Dauer pro Tag zu bewältigen. Dies entspricht 1.000 – 1.400 Höhenmeter im Auf- bzw. Abstieg, wobei rund 350 Höhenmeter pro Stunde zurückgelegt werden. Bei Mehrtagestouren stellt Dich das Tragen eines schweren Rucksacks (~10 % Deines Körpergewichts) vor keine Probleme.</p>	<p>▲▲▲▲</p> <p>Du verfügst über eine hervorragende Grundkondition, um Touren bis zirka 10 Stunden Dauer pro Tag zu bewältigen. Dies entspricht bis zu 1.800 Höhenmeter im Auf- bzw. Abstieg, wobei rund 400 Höhenmeter pro Stunde zurückgelegt werden. Bei Mehrtagestouren stellt Dich das Tragen eines schweren Rucksacks (~10 % Deines Körpergewichts) vor keine Probleme.</p>
Technik Sommer	<p>▲▲▲▲</p> <p>Es sind keine alpinechnischen Vorkenntnisse erforderlich. Wir bewegen uns in einfachem, mäßig steilem Gelände.</p>	<p>▲▲▲▲</p> <p>Es sind Schwindelfreiheit und Trittsicherheit erforderlich, um kurze ausgesetzte Passagen zu bewältigen. Auf Gletschertouren mit leichten Gipfelanstiegen sind Kenntnisse vom angeseilten Gehen mit Steigeisen und Vertikalzackentechnik von Vorteil.</p>	<p>▲▲▲▲</p> <p>Es ist Erfahrung aus Basiskursen oder einfacheren Touren erforderlich. Du hast bereits Klettererfahrung im alpinen Gelände mit Bergschuhen bis zum III. Schwierigkeitsgrad gesammelt und verfügst über eine solide Steigeisentechnik. Du bist in der Lage ausgesetzte Klettereien auf Schnee- und Felsgraten zu bewältigen.</p>	<p>▲▲▲▲</p> <p>Es ist Erfahrung aus mittelschwierigen Touren erforderlich, welche Du auch bereits in Eigenverantwortung unternommen hast. Du hast bereits Klettererfahrung im alpinen Gelände mit Bergschuhen im Schwierigkeitsgrad III. - V gesammelt und verfügst über eine sehr gute Steigeisentechnik. Du bist mit ausgesetzten Klettereien auf Schnee- und Felsgraten vertraut.</p>
Technik Winter	<p>▲▲▲▲</p> <p>Es sind keine alpinechnischen Vorkenntnisse erforderlich, jedoch eine solide Skitechnik, um Abfahrten im einfachen Gelände abseits der Piste mit Rucksack bei unterschiedlichen Schneearten bewältigen zu können.</p>	<p>▲▲▲▲</p> <p>Es sind keine alpinechnischen Vorkenntnisse erforderlich, jedoch eine gute Skitechnik, um Abfahrten in mittelsteilem Gelände abseits der Piste mit Rucksack bei unterschiedlichen Schneearten bewältigen zu können. Das sichere Nachfahren in der Spur des Bergführers darf keine Herausforderung darstellen.</p>	<p>▲▲▲▲</p> <p>Es sind alpinechnische Vorkenntnisse sowie Erfahrung aus Basiskursen von Vorteil. Es erwarten Dich leichte Gipfelanstiege mit Fels- und Eispassagen, bei denen Steigeisen und Pickel zum Einsatz kommen können. Eine gute Skitechnik ist erforderlich, um in allen Schneearten sowie in mittelsteilem Gelände mit kurzen Steilpassagen abfahren zu können.</p>	<p>▲▲▲▲</p> <p>Es sind alpinechnische Vorkenntnisse sowie Erfahrung aus Basiskursen erforderlich. Es erwarten Dich Gipfelanstiege bis zum III. Schwierigkeitsgrad im Fels und Eis. Du verfügst über eine sehr gute Skitechnik in allen Schneearten und steilem Gelände.</p>

Bei **Klettertouren** oder **Klettersteigen** beachte bitte die zusätzliche **Schwierigkeitskala** unter den Downloads!