

# Anforderungsprofil Wanderprogramm



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!**



	Einfach	Mittel	Anspruchsvoll	Schwierig
Ausdauer	<p>▲▲▲▲</p> <p>Du verfügst über eine <b>durchschnittliche Grundkondition</b>, um Touren von zirka 2-4 Stunden Dauer pro Tag zu bewältigen. Dies entspricht 300 – 600 Höhenmeter im Auf- bzw. Abstieg, wobei rund 250 Höhenmeter pro Stunde zurückgelegt werden.</p>	<p>▲▲▲▲</p> <p>Du verfügst über eine <b>gute Grundkondition</b>, um Touren von zirka 6 Stunden Dauer pro Tag zu bewältigen. Dies entspricht bis zu 1000 Höhenmeter im Auf- bzw. Abstieg, wobei rund 300 Höhenmeter pro Stunde zurückgelegt werden.</p>	<p>▲▲▲▲</p> <p>Du verfügst über eine <b>sehr gute Grundkondition</b>, um Touren von zirka 7-8 Stunden Dauer pro Tag zu bewältigen. Dies entspricht bis zu 1000 - 1300 Höhenmeter im Auf- bzw. Abstieg, wobei rund 350 Höhenmeter pro Stunde zurückgelegt werden. Bei Mehrtagestouren stellt Dich das Tragen eines schweren Rucksacks (ca. 10% Deines Körpergewichts) vor keine Probleme.</p>	<p>▲▲▲▲</p> <p>Du verfügst über eine <b>hervorragende Grundkondition</b>, um Touren von zirka 8 – 9 Stunden Dauer pro Tag zu bewältigen. Dies entspricht bis zu 1600 Höhenmeter im Auf - bzw. Abstieg, wobei rund 400 Höhenmeter pro Stunde zurückgelegt werden. Bei Mehrtagestouren stellt Dich das Tragen eines schweren Rucksacks (ca. 10% Deines Körpergewichts) vor keine Probleme.</p>
Technik Sommer	<p>▲▲▲▲</p> <p>Es sind <b>keine Vorkenntnisse erforderlich</b>. Für jedermann der gut zu Fuß ist geeignet: Großeltern, Familien, Paare, Freunde. Einfach zu begehende breite Wege, nur geringe Höhendifferenzen im Auf-bzw. Abstieg.</p>	<p>▲▲▲▲</p> <p>Es ist eine <b>Grunderfahrung im Wandern erforderlich</b>, sicheres Gehen im Auf- und Abstieg. breite und schmalere Wege mit Wurzeln und Steinen wechseln ab. Größere An- bzw. Abstiege.</p>	<p>▲▲▲▲</p> <p><b>Wandererfahrung und Trittsicherheit sind erforderlich</b>. Mittelschweres Gelände, größere Höhenunterschiede mit steileren und längeren Auf- und Abstiegen, schmale Wege durchsetzt mit Wurzeln und Steinen.</p>	<p>▲▲▲▲</p> <p><b>Bergerfahrung und Trittsicherheit sind erforderlich</b> und Du hast bereits Touren in Eigenverantwortung unternommen. Anspruchsvolles Gelände, größere Höhenunterschiede mit steileren und längeren Auf- und Abstiegen, schmale Wege durchsetzt mit Wurzeln, Steinen und Geröll. Teilweise unwegsames Gelände.</p>
Technik Winter	<p>▲▲▲▲</p> <p>Es sind <b>keine Vorkenntnisse</b> im Schneeschuhwandern <b>erforderlich</b>. Für jedermann der gut zu Fuß ist geeignet: Großeltern, Familien, Paare, Freunde. Einfach zu begehende breite Wege, flache Auf-bzw. Abstiege.</p>	<p>▲▲▲▲</p> <p>Es ist <b>Grunderfahrung</b> im Schneeschuhwandern <b>erforderlich</b>. Sicheres Gehen im Auf- und Abstieg wird vorausgesetzt. Wir sind im freien Gelände unterwegs, leichte Auf- bzw. Abstiege.</p>	<p>▲▲▲▲</p> <p>Es ist <b>Erfahrung im Schneeschuhwandern erforderlich</b>. Routiniertes sicheres Gehen bei allen Schneearten im Auf- und Abstieg wird vorausgesetzt. Wir sind im freien Gelände unterwegs, zahlreiche steilere Auf- bzw. Abstiege sind zu bewältigen.</p>	<p>▲▲▲▲</p> <p>Es ist <b>Erfahrung im Schneeschuhwandern erforderlich</b> und Du hast bereits Touren in Eigenverantwortung unternommen. Sicheres Gehen bei allen Schneearten im Auf - und Abstieg wird vorausgesetzt. Wir sind im freien alpinen Gelände unterwegs. Zahlreiche steilere Auf- bzw. Abstiege, auch in tieferen Neuschnee sind zu bewältigen.</p>