



## Legende Wandern/Bergwandern

### Konditioneller Anspruch

	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲
Gesamthöhenmeter	< 500 Hm	500 – 1.000 Hm	> 1.000 Hm
Horizontale Distanz	< 10 km	10 km – 15 km	> 15 km
Gehzeit pro Tag	< 6 Std.	6 – 8 Std.	> 8 Std.

### Technischer Anspruch

	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲
Wegbeschaffenheit	Weg gut gebahnt. Falls vorhanden, sind exponierte Stellen sehr gut gesichert. Absturzgefahr kann bei normalem Verhalten weitgehend ausgeschlossen werden.	Weg mit durchgehender Wegführung. Gelände teilweise steil, Absturzgefahr nicht ausgeschlossen.	Weg am Boden nicht unbedingt durchgehend sichtbar. Ausgesetzte Stellen können mit Seilen oder Ketten gesichert sein. Eventuell braucht man die Hände fürs Gleichgewicht. Zum Teil exponierte Stellen mit Absturzgefahr, Geröllflächen, weglose Schrofen.

## Anforderungsprofile Senioren

Gruppe	Anforderung an die Kondition	Anforderung an Gehtechnik und Ausrüstung
A (schwer)	mehr als 800 Höhenmeter und mehr als 5 Std. Gehzeit, maximal 10 Teilnehmer	Schmale Wege, oft steil und mit exponierten Passagen, kurze weglose Abschnitte und/oder mehr als 5 Stunden Gehzeit, einfache Kletterstellen mit Drahtseilversicherung sowie flache Firnfelder sind möglich. Ausrüstung: Ausweise*, Bergschuhe, Teleskopstöcke, Regen- und Sonnenschutz, Fleecejacke (Anorak), Mütze, Handschuhe, Erste-Hilfe-Set, Essen und Getränke.
B (mittelschwer)	bis 800 Höhenmeter oder mehr als 5 Std. Gehzeit	Befestigte Wege, Pfade und Steige, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit in einzelnen Passagen erforderlich. Ausrüstung: Ausweise*, Bergschuhe, Teleskopstöcke, Regen- und Sonnenschutz, Fleecejacke (Anorak), Mütze, Handschuhe, Erste-Hilfe-Set, Essen und Getränke.
C (leicht)	bis 500 Höhenmeter	Wanderwege, Forststraßen, evtl. kurze Abschnitte im unwegsamen Gelände, jedoch einfachere Wege. Ausrüstung: Ausweise*, Wanderschuhe, Teleskopstöcke, Regen- und Sonnenschutz, Essen und Getränke, Fleecejacke (Anorak).
D (leicht) Gemeinschaftstour	bis 300 Höhenmeter	Leichte Wanderwege und Forststraßen, ohne größere Höhenunterschiede und Schwierigkeiten, mit Einkehrmöglichkeit. Ausrüstung: Ausweise*, Wanderschuhe, Teleskopstöcke, Regen- und Sonnenschutz, Essen und Getränke, Fleecejacke (Anorak).

\*Ausweise: Amtlicher Ausweis, DAV-Mitgliedskarte, Krankenversicherungsausweis, Notfallausweis, Medikamentenliste

Die Teilnahmebedingungen der Sektion gelten ergänzend, soweit sie hier nicht enthalten sind.



## Legende Bergsteigen/Hochtour/Klettersteig

### Konditioneller Anspruch

	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲
Gesamthöhenmeter	< 800 Hm	800 – 1.200 Hm	> 1.200 Hm
pro Tag	< 5 Std.	5 – 7 Std.	> 7 Std.

### Technischer Anspruch

	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲		
Wegbeschaffenheit	Befestigte Wege, Pfade und Steige; Trittsicherheit und Schwindelfreiheit in einzelnen Passagen erforderlich.	Schmale Wege, oft steil und mit exponierten Passagen; kurze weglose Abschnitte und einfache Kletterstellen mit Drahtseilversicherungen sowie flache Firnfelder sind möglich.	Zusätzlich gestufte, stellenweise ausgesetzte Fels- oder Firngrate und vergletschertes Gelände möglich, das Klettern bis zum II. Grad sowie Gehen mit Steigeisen und am Seil erfordert.		
Hochtour	F (+/-) Einfaches Gehgelände (Geröll, einfacher Blockgrat). UIAA ab I. Einfache Firnhänge, kaum Spalten.	PD (+/-) Meistens noch Gehgelände, erhöhte Trittsicherheit nötig, Kletterstellen übersichtlich und problemlos. UIAA ab II. In der Regel wenig steile Hänge, kurze steilere Passagen, wenig Spalten.	AD (+/-) Wiederholte Sicherung notwendig, exponierte Kletterstellen. UIAA ab III. Steilere Hänge, gelegentlich Standplatzsicherung, viele Spalten, kleiner Bergschlund.		
Klettersteig	A Versicherter Steig. Einfaches Gelände, vereinzelte exponierte Stellen mit Drahtseil oder Ketten gesichert, kurze Leitern oder Trittschiffe möglich. KS-Ausrüstung für trittsichere, schwindelfreie Geher normalerweise nicht erforderlich.	B Steileres Felsgelände mit ausgesetzten Passagen, Leitern und kleineren Tritten, Eisenklammern, Trittschiffe und durchlaufendes Drahtseil. Etwas Armkraft erforderlich.	C Steiler bis sehr steiler Fels, ausgesetzt mit senkrechten Passagen, teilweise ohne Tritthilfen; lange Leitern, z.T. leicht überhängend. Gute Kondition und Armkraft nötig.	D Ausgesetzter, senkrechter, auch überhängender Fels, meist mit nur wenigen Tritthilfen. Sehr kraftraubend, wenige Rastpunkte. Klettertechnik und sehr gute Kondition erforderlich. Zusätzliche Kurzfixierung empfohlen.	E Lange senkrechte und überhängende Passagen in glattem Fels; sehr kleine Tritte oder Reibungskletterei. Extrem kraftraubend, besonders in den Armen; kaum Rastpunkte. Nur für konditionsstarke, sehr gut trainierte und erfahrene Klettersteiggeher.



## Legende Mountainbike

### Konditioneller Anspruch

	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲
Gesamthöhenmeter	< 1000 Hm	1.000 Hm – 1.500 Hm	> 1.500 Hm
pro Tag	< 5 h		
Steilheit	Leichte bis mäßig steile Anstiege < 15 %	Mäßig steile bis steile Anstiege < 20 %	Mäßig steile bis steile Anstiege, kurze sehr steile Stellen < 25 %
Dauer der steilen Stellen	Neben kurzen steilen Stellen auch mäßig steile Passagen.	Anhaltend steile Passagen sind möglich.	Anhaltend steile Passagen sind möglich.
Länge der Tour	< 35 km	35 km – 50 km	> 50 km
Fazit	Passable Grundkondition notwendig.	Gute Grundkondition notwendig.	Sehr gute Grundkondition notwendig.

### Technischer Anspruch

	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲
Wegbeschaffenheit	Looser Untergrund möglich, kleine Wurzeln und Steine.	Untergrund meist nicht verfestigt, größere Wurzeln und Steine.	Verblockt, viele große Wurzeln/Felsen, rutschiger Untergrund, loses Geröll.
Hindernisse	Kleine Hindernisse, Wasserrinnen, Erosionsschäden.	Flache Absätze und Treppen.	Hohe Absätze.
Steigung/Gefälle	Bis ca. 15 % bergauf. Bis ca. 30 % bergab.	Bis ca. 20 % bergauf. Bis ca. 60 % bergab.	Bis ca. 30 % bergauf. Bis ca. 70 % bergab.
Kurven	Eng	Leichte Spitzkehren	Enge Spitzkehren
Fazit	Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig. Hindernisse können überrollt werden.	Fortgeschrittene Fahrtechnik notwendig.	Sehr gute Bike-Beherrschung nötig.



## Legende Skitouren/Skihochtouren

### Konditioneller Anspruch

	▲▲▲	▲▲▲	▲▲▲
Gesamthöhenmeter	< 800 Hm	800 – 1.200 Hm	> 1.200 Hm
Gehzeit pro Tag	< 5 Std.	5 – 7 Std.	> 7 Std.

### Technischer Anspruch

	▲▲▲	▲▲▲	▲▲▲
Hangneigung	Geneigtes Gelände bis ca. 25 Grad, kurze Einzelpassagen bis ca. 30 Grad.	Steilpassagen bis ca. 35 Grad.	Kurze Steilpassagen bis max. 40 Grad.
Aufstieg und Abfahrt	Sicheres Aufsteigen mit Fellen (keine oder nur wenige Spitzkehren), zügiges Abfahren im unpräparierten Gelände in allen Schneearten, auch mit Rucksack.	Zusätzlich zu 1: sichere Skitechnik in Aufstieg und Abfahrt, auch bei Steilpassagen und widrigen Schneebedingungen, gute Spitzkehrentechnik, für Gipfelaufstieg ggf. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.	Zusätzlich zu 1+2: sehr gute Skitechnik in Aufstieg und Abfahrt, Engstellen und felsdurchsetzte Steilpassagen können die Tour erschweren.
Zusätzlich für Skihochtouren	Anseilen am Gletscher, Spaltenbergung.	Sichere Handhabung von Pickel und Steigeisen, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Abfahren am Seil über kurze Passagen.	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.

## Legende Skilanglauf

### Konditioneller und technischer Anspruch

	▲▲▲	▲▲▲	▲▲▲
Können	Einsteiger	Fortgeschrittene	Sportliche Läufer
Streckenlänge	keine km-Vorgabe	> 15 km / Tag	> 20 - 25 km / Tag

## Legende Schneeschuhtouren

### Konditioneller Anspruch

	▲▲▲	▲▲▲	▲▲▲
Gesamthöhenmeter	< 600 Hm	600 – 1.000 Hm	> 1.000 Hm
Gehzeit pro Tag	< 5 Std.	5 – 7 Std.	> 7 Std.

### Technischer Anspruch

	▲▲▲	▲▲▲	▲▲▲
	Leichte Schneeschuhtour; keine technischen Vorkenntnisse erforderlich; auch für Teilnehmer*innen geeignet, die zum ersten Mal mit Schneeschuhen unterwegs sind.	Mittelschwere Schneeschuhtour; Gelände wenig bis mäßig steil < 30 Grad; kurze steilere Passagen sind möglich; Erfahrung im Schneeschuhgehen ist erforderlich.	Schwere Schneeschuhtour; längere Steilpassagen bis ca. 35 Grad; kurze steilere Passagen und/oder Hangtraversen sind möglich; gute Lauftechnik erforderlich; elementare alpinistische Kenntnisse und für Gipfelaufstiege evtl. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit nötig, ggf. Gehen mit Steigeisen erforderlich.