



## VIII. Anhang

## 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)	über 800 Höhenmeter oder mehr als 5 Stunden Gehzeit  max. 10 Teilnehmende	Schmale Wege, oft steil und mit exponierten Passagen, kurze weglose Abschnitte und 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 (mittel)	500 bis 600 Höhenmeter oder mehr als 5 Stunden Gehzeit  max. 10 Teilnehmende	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)	Wie Gruppe B, bis 400 Höhenmeter, jedoch einfachere Wege	Wanderwege, Forststraßen, evtl. Kurze Abschnitte in unwegsamem Gelände, leichte Steige. Ausrüstung: Ausweise*, Wanderschuhe, Teleskopstöcke, Regen- und Sonnenschutz, Fleecejacke (Anorak), Essen und Getränke.

\*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	< 1.000 Hm	1.000 Hm – 1.500 Hm	> 1.500 Hm
pro Tag	< 5 Std.		
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.	Anhaltende steile Passagen sind möglich.	Anhaltende 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.