


















SCHWIERIGKEITSBEWERTUNG FÜR PROGRAMME ALPEN SOMMER UND WINTER, EUROPA UND FERNZIELE SOWIE EXPEDITIONEN

TECHNIK					
Bergwanderungen Hochtouren Trekking Expeditionen	Sie begehen nur feste Wege, Pfade oder befestigte Steiganlagen, die ohne spezielle Vorkenntnisse von jedem durchschnittlich konstituierten Bergwanderer bewältigt werden können. Bei Trekkingtouren in Ausnahmefällen auch mit flachen, spaltenarmen Gletscherpassagen.	Sie bewegen sich überwiegend auf festen Wegen und Steiganlagen, gelegentliche weglose Passagen und exponierte Steige setzen Trittsicherheit und Schwindelfreiheit voraus. Gipfelanstiege stellenweise mit Blockgelände im I. Grad. In Ausnahmen über flache Gletscher, die je nach Verhältnissen aus Sicherheitsgründen am Seil bzw. mit Leichtsteigeisen zu begehen sind.	Sie steigen auf gletscherfreie und vergletscherte Gipfel über gestufte, stellenweise ausgesetzte (steil abfallendes Gelände) Fels- und Firngrate, die teilweise auch leichtes Alpinklettern im I. und II. Grad und das Gehen mit Steigeisen bis zu 35-Grad-Neigung erfordern.	Es erwarten Sie schwierige Anstiege auf meist vergletscherte Gipfel über teilweise steile Flanken und Grate bis 45 Grad, die das sichere Beherrschen der Steigeisentechnik und Alpinklettern im II. und III. Grad voraussetzen.	Sie haben es mit schwierigen Anstiegen über Flanken und Grate zu tun, die das sichere Beherrschen der Steigeisentechniken (vertikal und frontal) über 45 Grad sowie des Alpinkletterns im III. Grad und schwerer voraussetzen.
Klettersteige	Feste Wege oder Pfade mit versicherten exponierten Stellen (Schwierigkeit A auf der Klettersteigskala).	Steileres Felsgelände mit Leitern und Stahlseilen (Schwierigkeit B auf der Klettersteigskala).	Steiles Felsgelände mit längeren senkrechten Passagen und Leitern (Schwierigkeit C auf der Klettersteigskala).	Durchgehend senkrechter Fels mit wenigen Rastpunkten, oft nur ein Drahtseil und Trittstifte, teilweise leicht überhängende Leitern (Schwierigkeit D auf der Klettersteigskala).	Lange Passagen im senkrechten und glatten Fels, nur mit Sicherungsseil, große Überhänge mit Trittstiften (Schwierigkeit E auf der Klettersteigskala).
Schneeschuhtouren	Sie sind im winterlich verschneiten, weglosen Gelände mäßiger Neigung (Steilheit) unterwegs, das allerdings hin und wieder Trittsicherheit erfordert.	Sie steigen im verschneiten Hochgebirge auf Gipfel mit mittlerer Neigung (Steilheit), die ein gewisses Maß an Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erfordern.	Sie überqueren hohe Alpenpässe, bewegen sich auf Gletschern und steigen auf hochalpine Gipfel, die je nach Schneelage im oberen Bereich auch mal das Gehen mit Leichtsteigeisen bis ca. 35-Grad-Neigung erfordern.	Anstiege im hochalpinen Steigelände, teils auch über 35-Grad-Neigung, Gipfelbegehungen meist mit Steigeisen und am Seil.	
Tiefschneekurse Ski-Plus/Freeride Skitouren Snowboard	Aufstieg: Keine Kenntnisse erforderlich. Abfahrt/Ski: Sie fahren sicher Kurven auf roten Pisten in paralleler Skistellung. In steilerem Gelände wird der Bergski zum Kurvenwechsel auch ausgestemmt. Abfahrt/Snowboard: Sie beherrschen Ihr Board auf allen Pisten.	Aufstieg: Überwiegend in mäßig geneigtem Gelände, Trittsicherheit im gespurten Schnee. Gipfelanstiege stellenweise mit Blockgelände im I. Grad. Abfahrt/Ski: Erste Tiefschneekenntnisse. Sie fahren kontrolliert Kurven im Gelände, auf allen Pisten in paralleler Skistellung. Abfahrt/Snowboard: Sie beherrschen Ihr Board im Tiefschnee und bei jeder Schneart (Beschaffenheit).	Aufstieg: Sie bewegen sich in mittelstem Gelände, mit Spitzkehren in steileren Passagen, Gletscherbegehungen mit und ohne Seil. Gipfelanstiege verlangen teilweise auch leichtes Alpinklettern im I. und II. Grad und das Gehen mit Steigeisen bis zu 35-Grad-Neigung. Abfahrt: Tiefschnee-Erfahrung ist unbedingt erforderlich. Sie fahren Kurven im Tiefschnee in mittelstem Gelände in paralleler Skistellung, aus Sicherheitsgründen gelegentlich in der Spur des Bergführers.	Aufstieg: Sie bewegen sich in hochalpinem, steilem Gelände mit Harschseilen und teils am Seil, Gipfelbegehungen mit Steigeisen. Gipfelanstiege verlangen das sichere Beherrschen der Steigeisentechnik und Alpinklettern im II. und III. Grad. Abfahrt: Sie fahren Kurven in paralleler Skistellung im Tiefschnee bei jeder Schneart und in steilem Gelände.	Aufstieg: Überwiegend in hochalpinem Gelände mit steilen Flanken und Graten, sicheres Gehen mit Steigeisen, Kletterei bis zum II. Grad, längere Passagen am Seil. Gipfelanstiege verlangen das sichere Beherrschen der Steigeisentechniken (vertikal und frontal) über 45 Grad sowie des Alpinkletterns im III. Grad. Abfahrt: Sie beherrschen das Kurvenfahren in paralleler Skistellung im Tiefschnee bei allen Schnearten, auch im steilen und sehr steilen Gelände, auch mit höherem Tempo und unterschiedlichen Radien.
Felsklettern	Alpin, Plaisir: Schwierigkeitsgrad I–II, 1–3 Seillängen Sportklettern: Schwierigkeitsgrad III	Alpin, Plaisir: Schwierigkeitsgrad II–III, 1–4 Seillängen Sportklettern: Schwierigkeitsgrad IV	Alpin, Plaisir: Schwierigkeitsgrad III–IV, 2–7 Seillängen Sportklettern: Schwierigkeitsgrad V	Alpin, Plaisir: Schwierigkeitsgrad IV–V, 3–10 Seillängen Sportklettern: Schwierigkeitsgrad VI	
Eisklettern	Kompaktes Eis bis 70 Grad und bis zu 50 Meter Höhe.	Kompaktes Eis bis 80 Grad mit bis zu 3 Seillängen.	Kompaktes Eis bis 80 Grad mit kurzen senkrechten Aufschwüngen.		

KONDITION					
bis 3000 m Seehöhe**	bis 400 Hm oder Gehzeiten bis 3 h*	bis 800 Hm oder Gehzeiten bis 6 h*	bis 1200 Hm oder Gehzeiten bis 9 h*	bis 1600 Hm oder Gehzeiten bis 12 h*	über 1600 Hm oder Gehzeiten über 12 h*
bis 5000 m Seehöhe**	bis 300 Hm oder Gehzeiten bis 3 h*	bis 600 Hm oder Gehzeiten bis 6 h*	bis 900 Hm oder Gehzeiten bis 9 h*	bis 1200 Hm oder Gehzeiten bis 12 h*	über 1200 Hm oder Gehzeiten über 12 h*
über 5000 m Seehöhe**	bis 200 Hm oder Gehzeiten bis 3 h*	bis 400 Hm oder Gehzeiten bis 6 h*	bis 600 Hm oder Gehzeiten bis 9 h*	bis 800 Hm oder Gehzeiten bis 12 h*	über 800 Hm oder Gehzeiten über 12 h*
Ski-Plus Kondition	bis 1500 Hm Abfahrt	bis 3000 Hm Abfahrt	bis 4500 Hm Abfahrt	über 5000 Hm Abfahrt	

* Maximale tägliche Höhenmeter und Gehzeiten ohne Pausen ** Überwiegende Höhenlage der Etappen in Meter über Meereshöhe

SCHWIERIGKEITSBEWERTUNG FÜR PROGRAMME BIKEREISEN NAH UND FERN

TECHNIK		KONDITION	
	Fester, griffiger Untergrund, manchmal lose Steine, Split, kleine Wurzeln Kein besonderes technisches Fahrkönnen, leichte Hindernisse können überrollt werden		Höhenmeter: Ø < 800 Kilometer: Ø < 40
	Loser Untergrund, kleine Wurzeln und Steine, flache Absätze Fortgeschrittene Fahrtechnik nötig		Höhenmeter: Ø < 1200 Kilometer: Ø < 60
	Größere Wurzeln und Felsen, loses Geröll, rutschiger Untergrund, Pfade Sehr gute Bike-Beherrschung nötig		Höhenmeter: Ø < 1600 Kilometer: Ø < 80
	Verblocktes Gelände, loser Untergrund, hohe Absätze, Spitzkehren Perfekte Bike-Beherrschung mit grundlegenden Trial-Techniken		Höhenmeter: Ø < 2000 Kilometer: Ø < 100 Große Höhe wirkt sich leistungsmindernd aus, dieser Faktor wird bei der Bewertung berücksichtigt (Himalaya, Anden).
	Sehr verblocktes Gelände, schmaler Bergpfad, Spitzkehren mit Hindernissen Exzellente Bike-Beherrschung mit speziellen Trial-Techniken nötig		Höhenmeter: > 2000 Kilometer: > 100