

Leistungsanforderungen Sommer

Bergwandern (siehe Bergwandercard, in der Geschäftsstelle erhältlich)

Technische Anforderungen (T)

- * Gehen auf markierten, überwiegend breiten Wegen ohne Absturzgefahr. Bewertung Bergwandercard: ca. GELB.
- ** Gehen auf steileren, schmalen Wegen und im weglosen Gelände. Bewertung Bergwandercard: ca. BLAU.
- *** Begehen von ausgesetzten Passagen mit Absturzgefahr und Beherrschung einfacher Klettertechniken (Einzelstellen Schwierigkeit UIAA I). Bewertung Bergwandercard: ca. ROT.
- **** Wegloses Gelände und versicherte Steige in absturzträchtigem Gelände (kurze Kletterpassagen Schwierigkeit UIAA I / II). Bewertung Bergwandercard: ca. SCHWARZ.

Konditionelle Anforderungen (K)

- * Auf- und Abstiege bis 800 Hm, ca. 4 Std. Gehzeit.
- ** Auf- und Abstiege bis 1300 Hm, ca. 6 Std. Gehzeit.
- *** Auf- und Abstiege über 1300 Hm, mehr als 6 Std. Gehzeit.
- **** --

Klettersteige

Technische Anforderungen (T)

- * Nur stellenweise ausgesetzte oder steile Passagen, künstliche Hilfsmittel beschränken sich auf Drahtseile, Eisenstifte als Tritte und Leitern. Schwindelfreiheit erforderlich.
- ** Längere ausgesetzte oder steile bis kurze senkrechte Klettersteigpassagen. Kurze Kletterstellen im Grad UIAA I sind möglich.
- *** Längere ausgesetzte oder steile bis senkrechte Klettersteigpassagen. Ungesicherte Passagen im Grad UIAA I sind möglich.
- **** Längere ausgesetzte und steile Klettersteigpassagen, kurze überhängende Passagen möglich. Auch ungesicherte Passagen bis zum Grad UIAA II sind möglich. Grundlagen Klettertechnik erforderlich.

Konditionelle Anforderungen (K)

- * Armkraft zum Gleichgewichtserhalt erforderlich. Kurze Zustiege und Gesamthöhe bis 800 Hm, bis 4 Std. Dauer.
- ** Kraftanforderung für Fortbewegung. Rastpunkte vielfach vorhanden. Gesamthöhe auch über 800 Hm, bis 6 Std. Dauer.
- *** Erhöhte Anforderungen an Kraft und Beweglichkeit. Längere Passagen ohne Rastpunkte. Gesamthöhe über 800 Hm, auch mit langen Zustiegen möglich. Mehr als 6 Std. Dauer.
- **** --

Klettern

Technische Anforderungen (T)

- * Topropeklettern oder Vorstieg an gut abgesicherten Einseillängentouren bis UIAA IV.
- ** Anwendung grundlegender Kletter- und Sicherungstechniken in gut abgesicherten Einseillängentouren bis UIAA V.
- *** Anwendung fortgeschrittener Klettertechniken. Kletterschwierigkeiten bis UIAA VI. Teilweise sind mobile Sicherungsmittel einzusetzen.
- **** Kletterschwierigkeiten über UIAA VI und / oder selbstständig durchzuführende Mehrseillängenrouten. Einsatz mobiler Sicherungsmittel ggf. in alpinem Gelände. Teilweise sind Standplätze selbst einzurichten.

Konditionelle Anforderungen (K)

- * Bis 5 Einseillängenrouten pro Tag in der Halle oder im Klettergarten. Dauer der Zustiege bis 15 Min.
- ** Bis 8 Einseillängenrouten pro Tag in der Halle oder im Klettergarten. Dauer der Zustiege bis 45 Min.
- *** Mehrseillängenrouten bis ca. 10 Seillängen. Dauer der Zustiege bis 1,5 Std.
- **** Alpine Routen mit mehr als 10 Seillängen. Dauer der Zustiege über 1,5 Std.

Eis- und Hochtouren

Technische Anforderungen (T)

- * Bergwandern *** und Anstiege in Firn / Eis mit Einzelstellen bis ca. 30 Grad Neigung.
- ** Bergwandern **** und Anstiege in Firn / Eis bis ca. 40 Grad (aber auch steiler, wenn kurz und gut absicherbar, z. B. Bergschrund). Grundlagen Sicherungstechnik in Firn und Eis sowie Spaltenbergung.
- *** Anstiege in Firn / Eis bis ca. 50 Grad. Fels- und kombinierte Kletterei bis UIAA II, kurze Passagen bis UIAA III selbstständig zu bewältigen. Sicherungstechnik Eis im Vorstieg.
- **** Anstiege in Firn / Eis bis ca. 60 Grad (kurze Passagen auch steiler). Fels- und kombinierte Kletterei bis UIAA III, kurz auch bis UIAA IV.

Konditionelle Anforderungen (K)

- * Auf- und Abstiege bis ca. 800 Hm bei maximaler Höhe von ca. 3200 m. Gehzeiten bis 5 Std.
- ** Auf- und Abstiege bis ca. 1200 Hm bei maximaler Höhe von ca. 3600 m. Gehzeiten bis ca. 8 Std.
- *** Auf- und Abstiege über 1600 Hm bei maximaler Höhe von ca. 4500 m. Gehzeiten über 8 Std.

Leistungsanforderungen Winter

Schneeschuhtouren

Technische Anforderungen (T)

- * Sicheres Gehen in geneigtem Gelände bis ca. 25 Grad. Wanderwege und weglose Passagen ohne Absturzgefahr.
- ** Trittsicheres Gehen in geneigtem Gelände bis ca. 35 Grad. Hangquerungen mit Abrutschgefahr. Erhöhte Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.
- *** Auf- und Abstieg in inhomogenem Gelände (z. B. felsdurchsetzte Anstiege). Überwinden von kurzen Geländestufen und ausgesetzten Passagen mit Absturzgefahr.

Konditionelle Anforderungen (K)

- * Aufstiege bis 800 Hm in ca. 3 Std. Anteiliges Spuren auch in Pulverschnee. Gesamttourenzeit bis ca. 5 Std. Keine Hochgebirgslagen.
- ** Aufstiege bis 1000 Hm in ca. 3 Std. Anteiliges Spuren in wechselnden Schneearten. Gesamttourenzeit bis ca. 6 Std. Höhenlagen bis ca. 2000 m.
- *** Aufstiege über 1400 Hm in ca. 4 Std. Längere Anteile bei Spuranlage in wechselnden Schneearten. Gesamttourenzeit bis ca. 7 Std. Höhenlagen bis ca. 3200 m.

Skitouren/Variantenskillauf

Technische Anforderungen (T)

- * Sicheres, flüssiges Fahren auf allen Pisten (inkl. schwarz). Grundlagen der LVS-Suche.
- ** Stemmbogen in allen Schneearten abseits der Piste im Gelände bis 30 Grad Steilheit. Grundlagen der Lawinen- und Wetterkunde.
- *** Kontrolliertes Fahren in allen Schneearten bis ca. 35 Grad Steilheit im nichtvergletscherten Gelände. Skitour: Spitzkehrentechnik, Gehen mit Harscheisen, sicheres Gehen mit Skischuhen auch im ausgesetzten Gelände (Bergwandern ***)
- **** Kontrolliertes Fahren in allen Schneearten auch in Gelände mit über 35 Grad Steilheit sowie in Engstellen (enge Rinnen, Gletscherpassagen). Skihochtour: Sichere Aufstiegs-technik (Spitzkehren, Harscheisen, Steigeisen). Kenntnisse Spaltenbergung (Hochtour **)

Konditionelle Anforderungen (K)

- * Aufstiege bis 800 Hm in ca. 3 Std. auf eine maximale Höhe von 3200 m. Skiabfahrten im Gelände bis 1200 Hm.
- ** Aufstiege bis 1200 Hm in ca. 4 bis 5 Std. auf eine maximale Höhe von 3600 m. Skiabfahrt im Gelände bis 1600 Hm mit Tagesrucksack.
- *** Aufstiege über 1200 Hm auf eine maximale Höhe von auch über 3600 m. Skiabfahrt im Gelände bis 3000 Hm, bei mehrtägigen Durchquerungen mit Rucksack bis ca. 15 kg.

Eisfallklettern

Technische Anforderungen (T)

- * Bis 70 Grad steiles, kompaktes Eis (WI 1-2). Grundlagen Sicherungstechnik Fels oder Hochtour.
- ** Bis 80 Grad steiles, kompaktes Eis; eventuell kurze steilere Aufschwünge (WI2-3). Sicherungstechnik: Standplatzbau Eis, Abseilen.
- *** Konstant 80 Grad steiles, kompaktes Eis; kurze senkrechte Aufschwünge; kurze Passagen in gutem Röhreneis (WI4). Sicherungstechnik im Vorstieg. Grundlagen Lawinenkunde.
- **** Konstant 85 bis 90 Grad steiles, kompaktes Eis oder Passagen mit Röhreneis, die noch gut absicherbar sind.

Konditionelle Anforderungen (K)

- * Einseillängenrouten. Dauer der Zustiege bis 30 Min.
- ** Mehrseillängenrouten bis 4 Seillängen. Dauer der Zustiege bis 1 Std.
- *** Mehrseillängenrouten über 4 Seillängen. Dauer der Zustiege über 1 Std.

