

# LEISTUNGSANFORDERUNGEN BERGSPORT SOMMER

## BERGWANDERN & BERGSTEIGEN (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, Leitern. Schwindelfreiheit erforderlich. Klettersteigbewertung KS A/B.
- Längere ausgesetzte oder steile bis kurze senkrechte Klettersteigpassagen. Kurze Kletterstellen im Grad UIAA I sind möglich. Klettersteigbewertung KS C/D.
- Längere ausgesetzte oder steile bis senkrechte Klettersteigpassagen. Ungesicherte Passagen im Grad UIAA I sind möglich. Klettersteigbewertung KS D/E.
- Längere ausgesetzte, steile, schwierige Klettersteigpassagen, kurze überhängende Passagen möglich; auch ungesicherte Passagen bis zum Grad UIAA II sind möglich. Grundlagen Klettertechnik sowie Trittsicherheit und Schwindelfreiheit für alpine Zustiege erforderlich. Klettersteigbewertung KS D/E.

### 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, insb. Armkraft, und Beweglichkeit. Längere Passagen ohne Rastpunkte. Gesamthöhe über 800 Hm, auch mit langen Zustiegen möglich. Mehr als 6 Std. Dauer.

## 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.



Auf der Ortlerunde, Foto: C. Windpassinger

## MOUNTAINBIKEN

### TECHNISCHE ANFORDERUNGEN (T)

basierend auf der offiziellen Singletrailskala

- S0: Kein besonderes fahrtechnisches Können notwendig. Wald- und Wiesenwege auf griffigem Naturboden oder befestigtem Schotter ohne besondere Schwierigkeiten; Gefälle mäßig, Kurven weitläufig.
- S1: Grundkenntnisse der Fahrtechnik notwendig. Schmale Wege mit kleineren Hindernissen (Wurzeln, lose Steine), die überrollt werden können; Untergrund z. T. nicht befestigt; max. 40% Gefälle.
- ● S2: Fortgeschrittene Fahrtechnik notwendig. Singletrails mit größeren Wurzeln und Steinen, flachen Treppen und Absätzen; Untergrund meist unbefestigt; Kurven eng, Gefälle passagenweise bis zu 70%.
- ● ● S3: Sehr gute Fahrtechnik und Bikebeherrschung notwendig. Singletrails mit vielen größeren Felsblöcken, großen Stufen und Wurzeln, kniffligen Schrägfahrten und Spitzkehren, wenig Rollpassagen; Untergrund oft rutschig und lose; Gefälle bis über 70%.
- ● ● ● S4 & 5: Perfekte Bikebeherrschung mit speziellen Trial-Techniken notwendig. Sehr steile und stark verblockte Singletrails mit großen Felsbrocken, kaum fahrbaren Stufen, Wurzeln, extremen Steilrampen, ösenartigen Spitzkehren; z. T. mehrere Hindernisse in Kombination; Untergrund oft loses Geröll; wenig bis kein Auflauf oder Bremsweg.

### KONDITIONELLE ANFORDERUNGEN (K)

- Auffahrten bis 400 Hm, bis 20 km Strecke, ca. 3 Std. Fahrzeit.
- ● Auffahrten bis 1000 Hm, bis 35 km Strecke, ca. 5 Std. Fahrzeit.
- ● ● Auffahrten bis 1500 Hm, bis 50 km Strecke, ca. 7 Std. Fahrzeit.
- ● ● ● Auffahrten von mehr als 1500 Hm, mehr als 50 km Strecke, Fahrzeit über 7 Stunden.