

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.