

## Anforderungsprofil Führungstouren & Kurse

Die Schwierigkeit einer Veranstaltung ergibt sich aus den zwei Faktoren Ausdauer und Technik. Die Grafiken sollen Dir dabei helfen, eine Tour besser einschätzen zu können. **Schätze Deine Leistungsfähigkeit bei der Auswahl Deiner Veranstaltung durchaus kritisch ein!**

Beispiel:  +  = 



einfache Tour














mittelschwere Tour



anspruchsvolle Tour



schwere Tour

	Einfach	Mittel	Anspruchsvoll	Schwierig
Ausdauer	 Kondition für Auf- und Abstiege für bis zu zirka 5 Stunden pro Tag. Dies entspricht 500 bis 800 Höhenmeter bei einer Aufstiegsrate von ~250 Hm / Stunde.	 Kondition für Auf- und Abstiege bis zirka 6 Stunden pro Tag. Dies entspricht bis 1.100 Höhenmeter bei einer Aufstiegsrate von ~300 Hm / Stunde.	 Tourenerfahrung und Kondition für Auf- und Abstiege bis zirka 8 Stunden pro Tag. Bei Durchquerungen mit schwerem Rucksack. Dies entspricht 1.000 bis 1.400 Höhenmeter bei einer Aufstiegsrate von ~350 Hm / Stunde.	 Kondition für Auf- und Abstiege bis zirka 10 Stunden pro Tag. Bei Hochgebirgsdurchquerungen mit schwerem Rucksack. Dies entspricht bis 1.800 Höhenmeter bei einer Aufstiegsrate von ~400 Hm / Stunde.
Technik Sommer	 Keine alpine technischen Vorkenntnisse erforderlich. Einfaches, mäßig steiles Gelände im Auf- und Abstieg.	 Auf Gletschertouren mit leichten Gipfelanstiegen sind Kenntnisse vom angesellten Gehen mit Steigeisen und Vertikalzackentechnik von Vorteil. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind erforderlich, um kurze ausgesetzte Passagen leicht zu bewältigen.	 Erfahrung aus Basiskursen oder einfachen Touren erforderlich. Klettererfahrung bis zum III. Schwierigkeitsgrad mit Bergschuhen und Rucksack sowie sicheres Steigeisengehen in Vertikal- und Frontzackentechnik sind erforderlich. Ausgesetzte Gratklettereien auf Schnee- und Felsgraten.	 Erfahrung aus mittelschwierigen Touren erforderlich, die auch schon ohne Bergführer unternommen wurden. Erfahrung im Gehen und Klettern mit Steigeisen im Fels & im Eis im III. -V. Schwierigkeitsgrad sind Voraussetzung.
Technik Winter	 Keine alpine technischen Vorkenntnisse erforderlich. Gute Schitechnik erforderlich.	 Solide Schitechnik in einfachem, mittelsteilem Gelände abseits der Piste mit Rucksack bei unterschiedlichen Schneearten. Das sichere Nachfahren in der Spur des Bergführers darf keine Herausforderung darstellen.	 Sichere Schitechnik in allen Schneearten mit schwerem Rucksack sind vorausgesetzt. Mittelsteiles Gelände und kurze steilere Passagen sind zu bewältigen. Sehr gute Spitzkehrentechnik erforderlich. Es kann am Seil aufgestiegen und abgefahren werden. Leichte Gipfelanstiege im Fels & im Eis mit Pickel und Steigeisen.	 Sehr sichere Fahrweise in allen Schneearten im Gelände. Lange Abfahrten mit steileren, oft vergletscherten Passagen und Rinnen. Aufstiege & Abfahrten am Seil. Sehr gute Spitzkehrentechnik in steilerem Gelände. Gipfelanstiege bis zum III. Schwierigkeitsgrad mit Pickel und Steigeisen. Erfahrung aus mittelschweren Touren ist erforderlich.



Bei **Klettertouren** oder **Klettersteigen** beachte bitte die zusätzliche **Schwierigkeitsskala** unter den Downloads!