



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. bis II. Grad und das Gehen mit Steigeisen bis zu 30-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. bis 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 Trittschäfte, teilweise leicht überhängende Leitern (Schwierigkeit D auf der Klettersteigskala).	Lange Passagen im senkrechten und glatten Fels, nur mit Sicherheitsseil, große Überhänge mit Trittschäften (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. 30-Grad-Neigung erfordern.	Anstiege im hochalpinen Steilgelände, 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 ausgemerzt. Abfahrt/Snowboard: Sie beherrschen Ihr Board auf allen Pisten.	Aufstieg: Überwiegend in mäßig geneigtem Gelände, Trittsicherheit im gespurten Schnee. 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 Schneeart (Beschaffenheit)	Aufstieg: Sie bewegen sich in mittelsteilem Gelände, mit Spitzkehren in steileren Passagen, Gletscherbegehungen mit und ohne Seil. Abfahrt: Tiefschnee-Erfahrung ist unbedingt erforderlich. Sie fahren Kurven im Tiefschnee in mittelsteilem Gelände in paralleler Skistellung, aus Sicherheitsgründen gelegentlich in der Spur des Bergführers.	Aufstieg: Sie bewegen sich in hochalpinem, steilem Gelände mit Harscheisen und teils am Seil, Gipfelbegehungen mit Steigeisen. Abfahrt: Sie fahren Kurven in paralleler Skistellung im Tiefschnee bei jeder Schneeart 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. Abfahrt: Sie beherrschen das Kurvenfahren in paralleler Skistellung im Tiefschnee bei allen Schneearten, 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

Die entscheidenden Anforderungen an die Kondition ergeben sich aus der Zeitdauer und Höhenlage der Etappen, wie in unten stehender Tabelle dargestellt. Größere, vom Durchschnitt erheblich abweichende Höhenunterschiede werden in der Bewertung zusätzlich berücksichtigt.

Bis zu sechs Stunden*

bis 3000 m**



bis 5000 m**



über 5000 m**



Bis zu acht Stunden*

bis 3000 m**



bis 5000 m**



über 5000 m**



Bis zu zehn Stunden und länger*

bis 3000 m**



bis 5000 m**



über 5000 m**



SCHWIERIGKEITSBEWERTUNG FÜR PROGRAMME BIKEREISEN NAH UND FERN

* Durchschnittliche tägliche Gehzeiten (bei Bike-Reisen Fahrzeiten)






** Überwiegende Höhenlage der Etappen in Meter über Meereshöhe

SCHWIERIGKEITSBEWERTUNG FÜR PROGRAMME BIKEREISEN NAH UND FERN

TECHNIK

	Fester, griffiger Untergrund, manchmal lose Steine, Split, kleine Wurzeln Kein besonderes technisches Fahrkönnen, leichte Hindernisse können überrollt werden
	Loser Untergrund, kleine Wurzeln und Steine, flache Absätze Fortgeschrittene Fahrtechnik nötig
	Größere Wurzeln und Felsen, loses Geröll, rutschiger Untergrund, Pfade Sehr gute Bike-Beherrschung nötig
	Verblocktes Gelände, loser Untergrund, hohe Absätze, Spitzkehren Perfekte Bike-Beherrschung mit grundlegenden Trial-Techniken
	Sehr verblocktes Gelände, schmaler Bergpfad, Spitzkehren mit Hindernissen Exzellente Bike-Beherrschung mit speziellen Trial-Techniken nötig

KONDITION

	Höhenmeter: Ø < 800 Kilometer: Ø < 40
	Höhenmeter: Ø < 1200 Kilometer: Ø < 60
	Höhenmeter: Ø < 1600 Kilometer: Ø < 80
	Höhenmeter: Ø < 2000 Kilometer: Ø < 100 Große Höhe wirkt sich leistungsmindernd aus, dieser Faktor wird bei der Bewertung berücksichtigt (Himalaya, Anden).
	Höhenmeter: > 2000 Kilometer: > 100