

Bewertungsskala

- Technische (Alpinistische) und Konditionelle Anforderungen -

Die gestellten Anforderungen findet Ihr bei der jeweiligen Sektionstour im allgemeinen Tourenprogramm vermerkt.

Technische (Alpinistische) Anforderungen

leicht ●	Wanderung auf Talwegen, Forstwegen und -straßen; keinerlei vorhersehbare Sicherheitsgefährdung; guter Gleichgewichtssinn und sicheres Gehen nur im Alltagsumfang erforderlich.
mäßig schwierig ●●	Übergang von der Wanderung zur Bergtour; Wegverlauf auch auf unebenen Bergpfaden; sicheres Gehen mit gutem Gleichgewichtssinn erforderlich; wenn überhaupt nur kurze, mäßig ausgesetzte Stellen.
schwierig ●●●	Übergang von der Bergtour zum Bergsteigen; steile und ausgesetzte Stellen möglich; Zuhilfenahme der Hände für Gleichgewicht; Querungen in Schotter und/oder Firn; am Gletscher sicherer Umgang mit Pickel und Steigeisen (Gletscherkurs oder vergl. Kenntnisse); sicheres Gehen in steil abfallendem, ausgesetztem Gelände und Gleichgewichtssinn auch auf schmalen Tritten unbedingt erforderlich.
sehr schwierig ●●●●	Längere Steilpassagen mit kurzen Kletterstellen bis II. Grad; am Gletscher kurze Steilstufen im Eis und steile Querungen; sicheres Steigen und hoher Gleichgewichtssinn in sehr unsicherem Gelände unbedingt erforderlich; alpine Erfahrung und erprobte bergsteigerische Fähigkeiten sind Voraussetzung.
höchste Ansprüche ●●●●●	Kletterstellen bis zum III. Grad; sehr ausgesetzte Stellen; Steileis; strengste Ansprüche an das bergsteigerische Können der TeilnehmerInnen.

Konditionelle Anforderungen

leicht ●	Wanderung auf Talwegen; Forstwegen und -straßen; nicht mehr als 700 Höhenmeter; wenig Ausrüstung mitzuführen; Gehzeit Aufstieg bis 2 h; Gesamtgehzeit 4 h; bei Rad-/MTB-Touren: Flachland bzw. bis max. 500 Hm und 200 Hm/h.
mäßig anstrengend ●●	Bergtour auch auf unebenen Bergpfaden; kurze Steilpassagen möglich; nicht mehr als 900 Höhenmeter; wenig Ausrüstung mitzuführen; Gehzeit Aufstieg bis 3 h; Gesamtgehzeit 5-6 h; bei Rad-/MTB-Touren: bis ca. 1000 Hm und 350 Hm/h, leichte bis mäßig steile Anstiege (<15%), bis ca. 50 km.
anstrengend ●●●	Übergang von der Bergtour zum Bergsteigen; längere steile Stellen möglich; bis 1100 Höhenmeter; Gletschertouren; schwerer Rucksack (z.B. Mehrtagestouren von Hütte zu Hütte); Gehzeit Aufstieg bis 4 h; Gesamtgehzeit 6-8 h; bei Rad-/MTB-Touren: bis ca. 1500 Hm und 500 Hm/h, mäßig steile bis steile Anstiege (<20%), auch bei lockerem Untergrund, bis ca. 75 km.
sehr anstrengend ●●●●	Bergsteigen mit viel Ausrüstung und daher grundsätzlich schwerem Gepäck; lange Gletschertouren; Skihochtouren; Höhenmeter nach oben offen. Gehzeit Aufstieg bis 6 h; Gesamtgehzeit bis 10 h; bei Rad-/MTB-Touren: bis ca. 2000 Hm und 500 Hm/h, mäßige bis steile Anstiege auch bei lockerem oder schwierigem Untergrund, kurze sehr steile Stellen < 25%, bis ca. 100 km.
höchste Ansprüche ●●●●●	Nur für durchtrainierte BergsteigerInnen; sehr lange und schwierige Touren; Skidurchquerungen im Hochgebirge; Höhenmeter nach oben offen; auch mehrere Tage hintereinander. Gehzeiten auch größer 10 h in Auf- und Abstieg; bei Rad-/MTB-Touren: 2000 Hm und mehr und 500 Hm/h, steile Anstiege auch bei lockerem Untergrund, viele teilweise auch längere sehr steile Stellen, einzelne extrem steile Abschnitte > 25%.