

ANFORDERUNGSSKALA



Unsere Anforderungsskala soll dir helfen, deine Fähigkeiten und Wünsche richtig einzuschätzen ob du die Voraussetzungen für eine bestimmte Tour mitbringst. Um die Schwierigkeit unserer Touren so genau wie möglich zu beschreiben, unterscheiden wir zwischen technischen und konditionellen Anforderungen. Es kann also sein, dass eine Tour technisch der Stufe 1 entspricht und konditionell der Stufe 2. Die Gehzeiten dienen als Richtwerte und können in Ausnahmefällen etwas höher ausfallen. Die Zeitangaben beziehen sich auf die reine Gehzeit ohne Pausen. Bitte beachte, dass auf allen Touren ein Rucksack getragen wird und wir uns auf einer Höhenlage von über 2000 m ü. M. bewegen.

	ANFORDERUNGSSKALA					
	AUSDAUER	TECHNIK	HOCHTOUREN, FELS- UND EISKURSE	KLETTERN, KLETTERKURSE	KLETTERSTEIG	SKI-/SPLITBOARDTOUREN UND -KURSE, LAWINKURSE
SOMMER	●○○○○ Leicht — Aufstiege 2–4 Stunden Höhendifferenz bis 800 Meter pro Tag, wir rechnen mit ca. 250 Metern Aufstieg pro Stunde	●●○○○ Mittel — Aufstiege bis 4 Stunden Höhendifferenz bis 1200 Meter pro Tag, wir rechnen mit ca. 300 Metern Aufstieg pro Stunde	●●●○○ Lang — Aufstiege 4–5 Stunden Höhendifferenz bis 1400 Meter pro Tag, wir rechnen mit ca. 350 Metern Aufstieg pro Stunde	●●●●○ Sehr lang — Aufstiege 5–6 Stunden Höhendifferenz bis 1600 Meter pro Tag, wir rechnen mit ca. 400 Metern Aufstieg pro Stunde	●●●●● Hart — Aufstiege mehr als 7 Stunden Höhendifferenz bis 1800 Meter pro Tag, wir rechnen mit ca. 400 Metern Aufstieg pro Stunde	
	●○○○○ Einsteiger ohne Vorwissen	●●○○○ Wiedereinsteiger, Anfänger mit wenig Erfahrung	●●●○○ Fortgeschrittene mit wenig Erfahrung	●●●●○ Fortgeschrittene mit viel Erfahrung	●●●●● Könnern	
	Bergwandererfahrung im Bereich T3 (rot-weiße SAC-Wanderwege) SAC-Skala, Wandern: T3	Einfaches, mässig steiles Gelände. Sehr kurze steile Stellen in Firn und Eis. Einfache, kurze, gut gestufte Felspassagen (I–II) möglich. SAC-Skala, Hochtouren: L	Mittelsteiles Gelände. Kurze steile Stellen in Firn und Eis. Einfache, längere, gut gestufte Felspassagen (II–III) möglich. SAC-Skala, Hochtouren: WS	Mittelsteiles Gelände. Steile oder exponierte Stellen in Firn und Eis. Längere Felspassagen (II–III), oft Gratkletterei. SAC-Skala, Hochtouren: ZS	Steiles Gelände. Steile und exponierte Stellen in Firn und Eis. Lange Felspassagen (II–III), oft Gratkletterei. SAC-Skala, Hochtouren: S–SS	
	Es wird keine Erfahrung vorausgesetzt. Du brauchst eine Grundkondition für den Zustieg in die Klettergärten, sowie zum Klettern selbst.	Schwierigkeit: Halle: 4b, Fels: nein, Vorstieg: nein	Schwierigkeit: Halle: 5a, Fels: 4c, MSL: nein, Vorstieg: ja	Schwierigkeit: Halle: 5c, Fels: 5b, MSL: ja, Vorstieg: ja	Schwierigkeit: Fels: 5c bis 6a, MSL: ja, Vorstieg: ja	
WINTER	Mässig steiles Felsgelände; Stahlseile, Klammern, Trittschiffe und Leitern dienen zur Fortbewegung. SAC-Skala, Klettersteig: K1–K2	Steiles Felsgelände; Stahlseile, Klammern, Trittschiffe und Leitern dienen zur Fortbewegung. Ein wenig Armkraft erforderlich. SAC-Skala, Klettersteig: K2–K3	Sehr steiles Felsgelände; Stahlseile, Klammern, Trittschiffe und Leitern dienen überwiegend zur Fortbewegung. Armkraft erforderlich. SAC-Skala, Klettersteig: K3–K4	Sehr steiles Felsgelände. Streckenweise sehr exponiert. Vorwiegend nur durch Drahtseil gesichert. Gute Armkraft erforderlich. SAC-Skala, Klettersteig: K4–K5	Lange, sparsam abgesicherte Passagen an der Vertikalen, die viel Ausdauerkraft (Arme) verlangen. SAC-Skala, Klettersteig: K6	
	Du bist ein sicherer Pistenskifahrer und fühlst dich auch auf den schwierigsten Pisten zuhause. Keine Kenntnis Spitzkehre. SAC-Skala, Skitouren: L	Einfaches, mässig steiles Gelände mit kurzen steileren Passagen im Aufstieg. Kenntnis Spitzkehre. Einfache bis mittelschwierige Abfahrten mit kurzen steileren Passagen. Sichere Fahrweise im Gelände. SAC-Skala, Skitouren: L	Mässig steiles Gelände mit kurzen steilen Passagen. Gute Kenntnisse Spitzkehre. Einfache Gipfelanstiege in Fels (I) und Eis mit Pickel und Steigeisen. Mittelschwierige lange Abfahrten auch auf Gletscher. Sichere Fahrweise im Gelände. SAC-Skala, Skitouren: WS	Steileres Gelände im Aufstieg. Sehr gute Kenntnisse Spitzkehre. Gipfelanstiege in Fels (I–II) und Eis mit Pickel und Steigeisen. Mittelschwierige lange Abfahrten, oft in vergletschertem Gelände. Sehr sichere Fahrweise im Gelände. SAC-Skala, Skitouren: ZS	Steiles Gelände im Aufstieg. Sehr gute Kenntnisse Spitzkehre. Gipfelanstiege in Fels (I–II) und Eis mit Pickel und Steigeisen. Mittel- bis schwierige lange Abfahrten, oft in vergletschertem Gelände. Sehr sichere Fahrweise im Gelände. SAC-Skala, Skitouren: S	
	Die Hände sind zur Unterstützung des Gleichgewichtes erforderlich. Schwindelfreiheit bereits erforderlich. SAC-Skala, Eisklettern: WI1	Du besitzt Grundkenntnisse im Felsklettern (Anseilen, Partner-sicherung etc.). SAC-Skala, Eisklettern: WI2	Du bringst Grundkenntnisse im Steileisklettern mit, die etwa unserem Einsteigerkurs entsprechen. SAC-Skala, Eisklettern: WI3	Du bringst Kenntnisse im Steileisklettern mit (Partnersicherung, Vorstiegklettern etc.). Erhöhte Anforderungen an körperliche Voraussetzungen, Klettertechnik und Erfahrung. SAC-Skala, Eisklettern: WI4–WI5		
	Du bist ein sicherer Bergwanderer und fühlst dich auf rotweissen Wanderwegen zuhause. SAC-Skala, Schneeschuhe: WT1	Mässig steiles und meist offenes Gelände. Einzelne steilere Passagen im Auf- oder Abstieg. Kürzere Traversen oder exponierte Passagen möglich. SAC-Skala, Schneeschuhe: WT2	Mässig steiles Gelände mit engen Passagen. Steilere Abschnitte im Auf- und Abstieg. Traversen oder exponierte Stellen. Steigeisen ab und zu erforderlich. SAC-Skala, Schneeschuhe: WT3	Mässig steiles Gelände mit oft engen Passagen und steilen Abschnitten im Auf- und Abstieg. Traversen und exponierte Stellen erfordern Trittsicherheit. Steigeisen erforderlich. SAC-Skala, Schneeschuhe: WT4–WT5		