

SCHWIERIGKEIT / KONDITION / AUSRÜSTUNG	
BERGWANDERUNGEN UND BERGTouREN	
Bergwanderung leicht	Ausrüstung
Gehen und steigen auf gut markierten Wegen und Steigen. Diese können steil auf- und abwärts auch auf schmalen Pfaden führen, welche in der Regel keine absturzgefährdeten Passagen enthalten.	A
Bergwanderung mittelschwer	
Zusätzlich: Sicheres Gehen auch auf schmalen , steilen Wegen und auch im weglosen Gelände. Absturzgefährdete sowie drahtseilgesicherte Passagen und kurze, einfach Kletterstellen, die den Gebrauch der Hände erfordern, können vorkommen. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.	A
Bergtour (mit Angabe einer evtl. Schwierigkeit)	
Zusätzlich: Sicheres seilfreies Steigen und Klettern in kurzen Felspassagen. Auf schmalen, steil angelegten Wegen, oft mit Absturzgefahr, kommen gehäuft versicherte Gehpassagen und/oder einfache Kletterstellen vor, die den Gebrauch der Hände erfordern.	A
HOCHTOUREN	
Hochtour leicht	
Erfahrung im Begehen von Firnfeldern bis 35 Grad wird vorausgesetzt. Weglose Passagen und exponierte Steige setzen Trittsicherheit und Schwindelfreiheit voraus. Eine mögliche Spaltengefahr kann das Anseilen auf kurzen Gletscherpassagen und den Umgang mit Steigeisen und Pickel erforderlich machen.	A + D
Hochtour mittelschwer (Schwierigkeitsgrad im Fels nach UIAA)	
Sicherer Umgang mit Seil, Pickel und Steigeisen und Erfahrung im Begehen von Firnfeldern wird vorausgesetzt. Stellenweise ausgesetzte steile Pfade, Flanken und Grate. Im hochalpinen Gelände müssen bis 45 Grad bewältigt werden können.	Mind. A + D
Hochtour schwer (Schwierigkeitsgrad im Fels nach UIAA)	
Absolut sicherer Umgang mit Steigeisen (Vertikal- und Frontaltechnik) und Eispickel erforderlich. Schwierige und lange Anstiege über spaltenreiche Gletscher. Steile Flanken und Grate können zum Teil 45 Grad übersteigen. Eine sichere Seilhandhabung und Erfahrung in der Spaltenbergung sind hier zwingend notwendig.	Mind. A + D
KLETTERSTEIGTOUREN	
Zur schnellen Orientierung über die Anforderungen der einzelnen Klettersteige wurde diese in eine dreistufige Skala eingeteilt. Die Skala gibt eine grobe Orientierung über den Gesamtcharakter einer Tour, der sich aus den technischen Anforderungen der Klettersteigabschnitte einerseits und aus Länge, Höhenlage und anderen Erschwernissen andererseits zusammensetzt.	

Klettersteig leicht	
Klettersteige in mäßig steilem Felsgelände, mitunter auch in größeren Höhenlagen. Für erfahrene, schwindelfreie, ausdauernde Bergwanderer auch ohne besondere Klettersteigerfahrung problemlos. Die Sicherungen dienen vorwiegend nur gegen das Gefühl der Exponiertheit bzw. zur Fortbewegung - ohne Sicherungen wäre Kletterei bei geringen Schwierigkeiten (I – II) erforderlich.	G
Klettersteig mittelschwer	
Klettersteige in steilem Felsgelände und in allen Höhenlagen. Nur für erfahrene Bergsteiger mit etwas Klettersteigroutine. Die gesicherten Abschnitte erfordern bereits ein gewisses Maß an Armkraft – ohne Sicherungen wäre mäßig schwierige oder mittelschwierige Kletterei (II – III) erforderlich.	G
Klettersteig schwer	
Klettersteige in sehr steilem bzw. extrem exponiertem Felsgelände und in allen Höhenlagen. Nur für sehr versierte Klettersteiggeher zu empfehlen. "Sportklettersteige" erfordern große Armkraft. Es kennzeichnet auch Touren mit nur mittelschweren Klettersteigabschnitten, aber schwieriger Routenführung mit vielerlei Risiken, z. B. in hochalpinem Gelände. Ohne Sicherungen wäre mittelschwierige bis schwierige Kletterei (III – IV) erforderlich.	G
SKITOUREN / SKIHOCHTOUREN	
Wir orientieren uns an der SAC-Schwierigkeitsskala für Skitouren, die auch der DAV übernommen hat, siehe http://www.alpenverein.de/bergsport/aktivsein/skitouren_aid_10431.html Die Schwierigkeitsangaben dienen als Richtwerte bei guten Schnee-, Witterungs- und Sichtverhältnissen. Die Bewertung bezieht sich ausschließlich auf den skifahrerischen Teil der Touren (Aufstieg und Abfahrt). Alpinistische Schwierigkeiten sind bei der jeweiligen Tourenbeschreibung nach der UIAA-Skala für Kletterstellen angegeben.	
Skitour leicht (Schwierigkeitsgrad L)	
Die Hänge sind flach bis mäßig steil (Neigungen bis etwa 30 Grad). Kurze Stellen können auch ein wenig steiler ausfallen, bieten aber reichlich Platz, um die Schwünge ausfahren zu können. Engstellen sind allenfalls flach und harmlos. Keine Abrutschgefahr.	A + E
Skitour mittelschwer (Schwierigkeitsgrad WS)	
Die Touren führen über meist offene Hänge mit kurzen Steilstufen (bis etwa 35 Grad Neigung), die Spitzkehren erfordern. Engstellen sind kurz und wenig steil. Obwohl die Hänge meist wenig ausgesetzt sind und flach auslaufen, besteht doch – besonders bei Hartschnee – Abrutschgefahr.	A + E
Skitour schwer (Schwierigkeitsgrad ZS)	
Diese anspruchsvollen Skirouten führen über Steilstufen bis 40 Grad ohne Ausweichmöglichkeit. Hindernisse erfordern sichere Spitzkehrentechnik und in der Abfahrt gute Reaktion. Zudem verlangen zahlreiche, teils steile Engstellen sowie schmale Rücken und Kämme absolutes kontrolliertes Fahrverhalten. Ein Sturz oder Abrutschen birgt ernsthafte Verletzungsgefahr.	A + E
Skihochtour leicht	
Anforderungen wie bei Skitour leicht, zusätzlich: Anseilen am Gletscher, Spaltenbergung.	A + E + D

Skihochtour mittelschwer	
Anforderungen wie bei Skitour mittelschwer, zusätzlich: Aufsteigen in Seilschaft, Abfahren am Seil über kurze Passagen, sichere Handhabung von Pickel und Steigeisen, Spaltenbergung.	A + E + D
Skihochtour schwer	
Anforderungen wie bei Skitour schwer, zusätzlich Aufsteigen und Abfahren in Seilschaft in spaltenreichem Gelände, gute Steigeisentechnik auch über längere Passagen, Sichern im Eis und kombiniertem Gelände, Spaltenbergung.	A + E + D
SCHNEESCHUHTOUREN	
Kenntnisse in der Handhabung von LVS-Gerät, Sonde und Lawinenschaufel sind bei allen Schneeschuhtouren Voraussetzung.	
Schneeschuhtour leicht	
Gehen im hügeligen Gelände bis ca. 250 Hm, mäßig ansteigend und abfallend.	F
Schneeschuhtour mittelschwer	
Zusätzliche Anforderungen: Erfahrung im Schneeschuhgehen, für Gipfelaufstieg evtl. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, Kenntnis im Steigeisengehen, längere Steilpassagen bis ca. 35 Grad	F
MTB-TOUREN	
MTB-Tour leicht	
Nötige Fähigkeiten: Kontroll-Check, kontrolliertes und optimales Bremsen, Schalten am Berg, sichere Bike-Beherrschung bei nicht zu hohen Geschwindigkeiten und nicht zu steilem Gelände auf breiten befestigten Wegen.	H
MTB-Tour mittelschwer	
Zusätzliche nötige Fähigkeiten: diverse Kurventechniken, Hindernisse überqueren (Vorderrad heben, Stufen, Rinnen etc.) sicher mit Clickies, Singletrail-Basics, sichere Bike-Beherrschung bei mittleren Geschwindigkeiten und Gefälle.	H
MTB-Tour schwer	
Zusätzliche nötige Fähigkeiten: Kurventechnik (Haarnadelkurven), große Hindernisse (Stufen bergauf oder bergab), fortgeschrittene Singletrail-Techniken, sichere Bike-Beherrschung bei höheren Geschwindigkeiten und großem Gefälle.	H
KANUTOUREN	I
KONDITION	
Für Bergwanderungen, Bergtouren, Hochtouren, Klettersteigtouren, Skitouren und Skihochtouren:	
Kondition gering	
Für ca. 800 Hm und ca. 5 Std. Gesamtzeit erforderlich (davon 2-3 Std. Aufstieg).	
Kondition mittel	
Für 800-1200 Hm und bis zu 7 Std. Gesamtzeit nötig (davon 3 bis 5 Std. im Aufstieg).	

Kondition groß		
Für 1200-1600 Hm und Ausdauer für mehr als 7 Std. Gesamtgehzeit nötig. Davon evtl. mehr als 5 Std. im Anstieg, sowie die damit verbundenen langen Abstiege.		
Für MTB-Touren:		
Für ca. 800 Hm, 30 km, 2-4 Std. Fahrzeit		
Kondition mittel		
Für ca. 800-1500 Hm, 30-30 km, 4-6 Std. Fahrzeit		
Kondition groß		
Ab ca. 1500 Hm, 40-60 km, ab 6 Std. Fahrzeit		
DIE UIAA-SKALA FÜR FELSSCHWIERIGKEITEN		
Auch wenn die verbale Definition der UIAA-Skala mittlerweile etwas "angestaubt" klingt, sei sie zur Orientierung für Kletterneulinge hier doch wiedergegeben, da sie in alpinen Routen nach wie vor ihre Gültigkeit hat.		
I	Geringe Schwierigkeiten, einfachste Form der Felsklettere (kein leichtes Gehgelände!) Die Hände sind zur Unterstützung des Gleichgewichtssinnes erforderlich. Anfänger müssen am Seil gesichert werden. Schwindelfreiheit erforderlich.	
II	Mäßige Schwierigkeiten. Hier beginnt die Kletterei, die "Drei-Punkte-Haltung" erforderlich macht.	
III	Mittlere Schwierigkeiten. Zwischensicherungen an exponierten Stellen empfehlenswert. Senkrechte Stellen oder gutgriffige Überhänge verlangen bereits Kraftaufwand. Geübte und erfahrene Kletterer können Passagen dieser Schwierigkeit noch ohne Seilsicherung erklettern.	
IV	Große Schwierigkeiten. Hier beginnt Kletterei schärferer Richtung. Erhebliche Kletter-Erfahrung notwendig. Längere Kletterstellen bedürfen meist mehrerer Zwischensicherungen. Auch geübte und erfahrene Kletterer bewältigen Passagen dieser Schwierigkeit gewöhnlich nicht mehr ohne Seilsicherung.	
V	Sehr große Schwierigkeiten. Zunehmende Anzahl der Zwischensicherungen ist die Regel. Erhöhte Anforderungen an körperliche Voraussetzungen, Klettertechnik und Erfahrung. Lange hochalpine Routen im Schwierigkeitsgrad V zählen bereits zu den ganz großen Unternehmungen in den Alpen und außeralpinen Regionen.	
VI	Überaus große Schwierigkeiten. Die Kletterei erfordert weit überdurchschnittliches Können und hervorragenden Trainingszustand. Große Ausgesetztheit, oft verbunden mit kleinen Standplätzen, Passagen dieser Schwierigkeit können in der Regel nur bei guten Bedingungen begangen werden.	
VII, VIII, IX, X, XI, XII	Am besten ausprobieren und in Worte fassen!	

AUSRÜSTUNGLISTE		
<p>Bei sämtlichen Sektionstouren ist der Mitgliederausweis mitzuführen. Die mit "n. V." gekennzeichneten Ausrüstungsgegenstände sind nur nach Vereinbarung mit dem Tourenleiter erforderlich. Der Hinweis "ausl." bedeutet: in der Geschäftsstelle ausleihen.</p>		
(A)	Für Bergwanderungen und 1-Tages-Touren:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Bergstiefel mit fester Profilsohle und hohem Schaft • Berghose, leichter strapazierfähiger Stoff, evtl. kurze Hose • Regenbekleidung (Anorak, Überhose, Gamaschen) • Teleskopstöcke • Rucksack mit Regenschutz • Zusatzverpflegung (Energieriegel) • Trinkflasche mit mind. 2 Liter Inhalt • Taschenmesser • Funktionshemd, Pullover • Faserpelzjacke, Mütze, Stirnband • Sonnenschutz (Brille, Hut, Creme) • Erste-Hilfe-Material, Rettungsdecke • Persönliche Medikamente • Ausweise (Pass und AV) • Handy + wichtige Nummern 	
(B)	Zusätzlich für Mehrtagestouren:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Hüttenschlafsack • Waschset • Persönliche Medikamente • Erste-Hilfe-Ergänzungsset • Stirnlampe (n. V.) • Schreibzeug (n. V.) • Biwaksack (n. V.) • Gebietskarten, möglichst 1:25000 (n. V., ausl.) • Gebietsführer (n. V., ausl.) • Höhenmesser, Kompass, Planzeiger für AV-Karten, (n. V.) • Turnschuhe, Hüttenschuhe • Freizeitkleidung 	
(C)	Zusätzlich für Klettersteige:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Hüftgurt • Klettersteigbremse mit Klettersteigkarabiner (ausl.) • Helm (ausl.) • Lederhandschuhe • Karabiner mit großer Öffnung und Verschluss • Bandschlinge genäht (1,20 m) 	

(D)	Zusätzlich für Gletscher/Skihochtouren:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Steigeisenfeste Bergschuhe • Angepasste Steigeisen mit Frontalzacken (ausl.) • Eispickel (ausl.) • Hüftgurt • Seil (n. V.) • 2 Schraubkarabiner (HMS) • 2-3 Normalkarabiner • 3 Reepschnüre 5 mm stark (4 m, 2 m, 1 m lang) • Bandschlinge genäht (1,20 m lang) • Helm (n. V. ausl.) • Eisschrauben (n. V.) • Gamaschen (n. V.) 	
(E)	Zusätzlich für Skitouren/Skihochtouren:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Tourenski mit Tourenbindung (eingestellt) • Skistöcke (Teleskop) • Steigfelle (Spann-Klebefelle) • Tourenskischeuhe • Harscheisen • Angepasste Steigeisen (n. V. ausl.) • 2 Paar Handschuhe • LVS-Gerät (ausl.) • Lawinensonde, Lawinenschaufel (ausl.) • AV-Snow-Card (n. V.) • Reepschnur (4 m lang, 5 mm stark) • Warme, zweckmäßige Bekleidung • Winddichte Überbekleidung 	
(F)	Zusätzlich für Schneeschuhtouren:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Schneeschuhe (Körpergewicht!) (ausl.) • Skistöcke oder Teleskopstöcke mit großem Teller • LVS-Gerät (ausl.) • Lawinensonde, Lawinenschaufel (ausl.) • Warme, zweckmäßige Bekleidung • Winddichte Überbekleidung • Gamaschen 	
(G)	Zusätzlich für Klettertouren:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Hüftgurt • Helm (ausl.) • Seil (n. V.) • Übrige Kletterausrüstung nach Abspreche: HMS-Karabiner, Express-Schlingen, Bandschlingen genäht, Tube/Abseilachter, Klemmkelle, Friends 	

(H)	Zusätzlich für MTB-Touren:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Fahrradhelm • Fahrradhandschuhe • Wetterschutz • Ersatzschlauch, Pumpe, Pannen-Set 	
(I)	Für Kanutouren:	
	<ul style="list-style-type: none"> • Wildwassertaugliches Boot • Paddel • Spritzdecke (falls erforderlich) • Schwimmweste • Helm • Kälteschutz (je nach Bedingungen Neoprenanzug oder Wechselwäsche) • Wasserfeste Schuhe • Evtl. Wurfsack 	