

Legende Skala Kondition/Technik

Wandern

Konditioneller Anspruch*

	▲▲▲	▲▲▲	▲▲▲
Höhenmeter	< 500 Hm	500 – 1.000 Hm	> 1.000 Hm
Distanz	< 10 Km	10 – 15 Km	> 15 Km
Gehzeit	< 6 h	6 – 8 h	> 8 h

Technischer Anspruch

	▲▲▲	▲▲▲	▲▲▲
Wegbeschaffenheit	Weg gut gebahnt. Falls vorhanden, sind exponierte Stellen sehr gut gesichert. Absturzgefahr kann bei normalem Verhalten weitgehend ausgeschlossen werden.	Weg mit durchgehender Wegführung. Gelände teilweise steil, Absturzgefahr nicht ausgeschlossen.	Weg am Boden nicht unbedingt durchgehend sichtbar. Ausgesetzte Stellen können mit Seilen oder Ketten gesichert sein. Eventuell braucht man die Hände fürs Gleichgewicht. Zum Teil exponierte Stellen mit Absturzgefahr, Geröllflächen, weglose Schrofen.

* Bei Mehrtagestouren Angaben pro Tag

Legende Skala Kondition/Technik

Bergtour/Hochtour/Klettersteig

Konditioneller Anspruch*

	▲▲▲	▲▲▲	▲▲▲
Höhenmeter	< 800 Hm	800 – 1.200 Hm	> 1.200 Hm
Gehzeit	< 5 h	5 – 7 h	> 7 h

Technischer Anspruch

	▲▲▲	▲▲▲	▲▲▲		
Wegbeschaffenheit	Befestigte Wege, Pfade und Steige; Trittsicherheit und Schwindelfreiheit in einzelnen Passagen erforderlich.	Schmale Wege, oft steil und mit exponierten Passagen; kurze weglose Abschnitte und einfache Klettersteige mit Drahtseilversicherungen sowie flache Firnfelder sind möglich.	Zusätzlich gestufte, stellenweise ausgesetzte Fels- oder Firngrate und vergletscherte Gelände möglich, welches Klettern bis zum II. Grad und Gehen mit Steigeisen und am Seil erfordert.		
Hochtour	F (+/-) Einfaches Gehgelände (Geröll, einfacher Blockgrat). UIAA ab I. Einfache Firnhänge, kaum Spalten.	PD (+/-) Meistens noch Gehgelände, erhöhte Trittsicherheit nötig, Kletterstellen übersichtlich und problemlos. UIAA ab II. In der Regel wenig steile Hänge, kurze steilere Passagen, wenig Spalten.	AD (+/-) Wiederholte Sicherung notwendig, exponierte Kletterstellen. UIAA ab III. Steilere Hänge, gelegentlich Standplatzsicherung, viele Spalten, kleiner Bergschrund.		
Klettersteig	A Versicherter Steig. Einfaches Gelände, vereinzelte exponierte Stellen mit Drahtseil oder Ketten gesichert, kurze Leitern oder Trittschiffe möglich. KS-Ausrüstung für trittsichere, schwindelfreie Geher normalerweise nicht erforderlich.	B Steileres Felsgelände mit ausgesetzten Passagen, Leitern und kleineren Tritten, Eisenklammern, Trittschiffe und durchlaufendes Drahtseil. Etwas Armkraft erforderlich.	C Steiler bis sehr steiler Fels, ausgesetzt mit senkrechten Passagen, teilweise ohne Tritthilfen; lange Leitern, zum Teil leicht überhängend. Gute Konditionen und Armkraft nötig.	D Ausgesetzter, senkrechter, auch überhängender Fels, meist mit nur wenigen Tritthilfen. Sehr kraftraubend, wenige Rastpunkte. Klettertechnik und sehr gute Kondition erforderlich. Zusätzliche Kurzfixierung empfohlen.	E Lange senkrechte und überhängende Passagen in glattem Fels; sehr kleine Tritte oder Reibungskletterei. Extrem kraftraubend, besonders in den Armen; kaum Rastpunkte. Nur für konditionsstarke, sehr gut trainierte und erfahrene Klettersteiggeher.

* Bei Mehrtagestouren Angaben pro Tag

Legende Skala Kondition/Technik

Mountainbike

Konditioneller Anspruch*

	▲▲▲	▲▲▲	▲▲▲
Höhenmeter	< 1.000 Hm	1.000 – 1.500 Hm	> 1.000 Hm
Distanz	< 35 Km	35 – 50 Km	> 50 Km
Fahrzeit	< 5 h		

Technischer Anspruch

	▲▲▲	▲▲▲	▲▲▲
Wegbeschaffenheit	Looser Untergrund möglich, kleine Wurzeln und Steine.	Untergrund meist nicht verfestigt, größere Wurzeln und Steine.	Verblockt, viele große Wurzeln/Felsen, rutschiger Untergrund, loses Geröll.
Hindernisse	Kleine Hindernisse, Wasserrinnen, Erosionsschäden.	Flache Absätze und Treppen.	Hohe Absätze.
Steigung/Gefälle	Bis ca. 15 % bergauf. Bis ca. 30 % bergab.	Bis ca. 20 % bergauf. Bis ca. 60 % bergab.	Bis ca. 30 % bergauf. Bis ca. 70 % bergab.
Kurven	Eng	Leichte Spitzkehren	Enge Spitzkehren
Fazit	Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig. Hindernisse können überrollt werden.	Fortgeschrittene Fahrtechnik notwendig.	Sehr gute Bike-Beherrschung nötig.

* Bei Mehrtagestouren Angaben pro Tag