

Krav för alpina vandringsturer

Kondition



Upp- och nedstigningar på upp till 800 höjdmeter med en maximal vandringstid på 3 till 5 timmar per dag, beroende på väderförhållanden, terrängförhållanden och gruppens kondition. Längre pauser tas efter cirka 1 till 2 timmars vandring.



Upp- och nedstigningar på upp till 1 200 höjdmeter med en maximal vandringstid på 4 till 6 timmar per dag, beroende på väderförhållanden, stigförhållanden och gruppens kondition. Längre pauser tas efter cirka 1 till 2 timmars vandring.



Upp- och nedstigningar på upp till 1 400 höjdmeter med en maximal vandringstid på 7 till 9 timmar per dag, beroende på väderförhållanden, terrängförhållanden och gruppens kondition. Längre pauser tas efter cirka 1 till 2 timmars vandring. Vid turer på höjder över 3 000 m rekommenderas acklimatisering i förväg.



Upp- och nedstigningar på mer än 1 400 höjdmeter med en maximal vandringstid på 10 timmar per dag, beroende på väderförhållanden, terrängförhållanden och gruppens kondition. Vid turer på höjder över 3 000 m rekommenderas acklimatisering i förväg.

Teknik



Du vandrar på enkla bergsstigar. Dessa är oftast smala och delvis även branta. Beroende på väderförhållandena kan det ibland vara halt. Du behöver inte nödvändigtvis ha erfarenhet av bergsvandring och behöver inte heller vara höjdfri. Däremot förutsätter vi att du har säker fotfäste vid alla vandringar i bergen. Denna tur är lämplig för sportiga nybörjare.



Du vandrar främst på medelsvåra bergsstigar som oftast är smala och branta. De ibland klippiga och utsatta sträckorna är väl säkrade med vajrar och kräver då och då att du använder händerna. Beroende på väder och snöförhållanden i bergen kan underlaget vara halt.

För dessa turer bör du redan ha vandringserfarenhet samt vara säker på foten och inte vara höjdrädd.



Dessa rutter är övervägande krävande med en tendens till svåra bergsstigar. De branta och smala stigarna leder delvis genom stiglöst terräng med stenblock. Utsatta passager, som på vissa ställen är säkrade med vajrar, bör inte utgöra några problem för dig. Beroende på väderförhållanden och snöförhållanden i bergen kan det bli mycket krävande. Att ha säkert fotfäste, inte vara höjdrädd och ha erfarenhet av bergsvandring är här absolut nödvändigt.



Du vandrar främst på svåra, alpina bergsstigar. Utsatta partier, som delvis är säkrade med vajrar, förekommer ofta. Du har erfarenhet av alpin bergsklättring och är även säker på foten och har ingen höjdskräck i brant och stenigt terräng, på grusfält och större snöfält. Beroende på väderförhållandena kan kraven bli ännu mer krävande.
