

Anforderungen an alpine Wandertouren

Kondition



Auf- und Abstiege bis zu 800 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 3 bis 5 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.



Auf- und Abstiege bis zu 1200 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 4 bis 6 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit.



Auf- und Abstiege bis zu 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 7 bis 9 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Größere Pausen erfolgen nach etwa 1 bis 2 Stunden Gehzeit. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m wird eine vorherige Akklimatisierung empfohlen.



Auf- und Abstiege von mehr als 1400 Höhenmetern mit einer maximalen Gehzeit von 10 Stunden pro Tag, abhängig von der Witterung, der Wegbeschaffenheit und der Kondition der Gruppe. Bei Touren in Höhenlagen über 3.000 m ist eine vorherige Akklimatisierung empfehlenswert.

Technik



Du wanderst auf einfachen Bergwegen. Diese sind überwiegend schmal und zum Teil auch steil. Je nach Witterung kann es auch mal rutschig sein. Du musst nicht unbedingt Bergerfahrung haben und auch nicht schwindelfrei sein. Trittsicherheit hingegen setzen wir bei allen Wanderungen in den Bergen voraus. Für sportliche Einsteiger ist diese Tour geeignet.



Du wanderst hauptsächlich auf mittelschweren Bergwegen, die überwiegend schmal und steil sind. Die gelegentlich felsigen und exponierten Abschnitte sind gut mit Drahtseilen gesichert und erfordern hin und wieder den Einsatz der Hände. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann der Untergrund rutschig sein.

Für diese Touren solltest du bereits Wandererfahrung mitbringen sowie trittsicher und schwindelfrei sein.



Diese Routen sind überwiegend anspruchsvoll mit einer Tendenz zu schweren Bergwegen. Die steilen und schmalen Wege führen teilweise durch wegloses, mit Steinblöcken versehenes Gelände. Ausgesetzte Passagen, die stellenweise mit Drahtseilen gesichert sind, sollten dir keine Probleme bereiten. Je nach Wetterlage und Schneeverhältnissen in den Bergen kann es sehr anspruchsvoll werden. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit und Bergwandererfahrung sind hier unbedingt erforderlich.



Du wanderst überwiegend auf schweren, alpinen Bergwegen. Ausgesetzte Passagen, die teilweise mit Drahtseilen abgesichert sind, häufen sich. Du hast Erfahrung im alpinen Bergsteigen und bist auch in schrofigem und verblocktem Gelände, auf Geröllfeldern und größeren Schneefeldern trittsicher und schwindelfrei. Witterungsbedingt können die Anforderungen noch anspruchsvoller sein.
