

Technische Anforderungen:

T *Technische Anforderungen (Wanderungen, Hochtouren, Trekking, Klettersteig, Klettern, Schneeschuhwandern, evtl. Skitouren)*

SEWA Leichte Wanderungen auch für Senioren geeignet

T0 Forststraßen, breite Wege, kaum Steigungen

T1 Ich bewege mich trittsicher auf Wegen und Steigen.

T2 Unwegsames Gelände, Schrofen- und Blockgelände sind kein Problem für mich. Ich bin trittsicher und schwindelfrei.

T3 Ich fühle mich in technisch schwierigen Verhältnissen wohl, und habe gute Bergerfahrung. Kletterschwierigkeiten bis zum 1+ UIAA Grad bewältige ich im Auf- und Abstieg problemlos auch ohne Seilgebrauch.

ST *Skitechnik (Skitouren, Skitechnikkurse, Skiwochen)*

ST1 Auf roten Pisten fahre ich zügig und sicher im Parallelschwung,

ST2 Buckel-Pisten bewältige ich sicher und kontrolliert. Auch bei schwierigen Schneebedingungen im Gelände kann ich sturzfrei abfahren! Ich beherrsche sicheres Seitrutschen.

ST3 Ich fahre gerne und flott im Gelände und sehe schwierige Schneebedingungen als Herausforderung. Steile Abfahrten in engen Rinnen und auch in dichtem Wald kann ich zügig abfahren!

SSW **Schneeschuhwandern**

SSW1 Max. 600 Hm bis zu 5 Std. Gehzeit, keine Schneeschuh-Erfahrung notwendig!

SSW2 Mehr als 600 Hm und 5 Std. Gehzeit, auch für Schneeschuheinsteiger geeignet bei entsprechender Kondition. Achtung: Schneeschuhwandern ist deutlich anstrengender als Wandern im Sommer (Du solltest im Sommer Gehzeiten von 7-8 Stunden mögen und aushalten!!!)

R **Radwandern**

R1 bis 40km, kurze Steigungen **R2** 40-50km/Tag, kurze Steigungen

R3 50-80km, mittlere Steigungen **R4** über 50km/Tag, lange Steigungen (Pässe)

SLL **Skilanglauf** **NW** **Nordic Walking**

Zusätzliche Bewertungen/Anmerkungen:

Klettern: Kletterschwierigkeiten nach der UIAA: 2 – 11,

Eisklettern: WI 1 – WI 6

Klettersteig: Klettersteigbewertungen nach Skala: A – E

Eis- und Firnflanken: Hangneigungen in Grad

Sonstige Ergänzungen z.B.: Sicheres Skifahren im Gelände, sicheres Gehen mit Steigeisen, Erfahrung/Verträglichkeit mit/von Höhen ab xxxm,

Konditionelle Anforderungen für alle Touren:

Als Basiswerte werden die Stundenleistungen von entweder 400 Höhenmetern oder 4 km Entfernung herangezogen. (Zeiten exkl. Pausen!)

K1 2 – 4 Stunden / Tag (Auf- und Abstieg/Abfahrt)

K2 4 – 7 Stunden / Tag (Auf- und Abstieg/Abfahrt)

K3 7 – 10 Stunden / Tag (Auf- und Abstieg/Abfahrt)