

Schwierigkeitsbewertung für Wandern, Klettersteige, Hochtouren und MTB

Bitte beachten Sie, dass Sie bei allen Touren den **technischen Anforderungen** gewachsen sein müssen (siehe Schwierigkeitsbewertung der jeweiligen Tour).

Auch Ihre **Kondition** muss den Anforderungen im Aufstieg und Abstiegen angemessen sein. Die konditionellen Anforderungen können Sie unter anderem den Angaben der maximalen Tageshöhenmeter im Aufstieg und Abstieg und der maximalen Tagesgesamtheit für Aufstieg und Abstieg ohne Pausen bei der jeweiligen Tour entnehmen.

Bergwanderungen / Bergtouren

Bewertung	Technische Anforderungen	Voraussetzungen (nötige Fähigkeiten)
▲▲▲▲ Bergwanderung leicht	<ul style="list-style-type: none"> breite oder schmale Wege, die zwar steil auf- oder abwärts führen können aber in der Regel keine absturzfählichen Passagen enthalten. 	<ul style="list-style-type: none"> Gehen auf markierten Wegen und Steigen <p>Richtwert: Wegkategorie DAV „blau“ (Wegzeichen)</p>
▲▲▲▲ Bergwanderung mittel-schwer	<ul style="list-style-type: none"> schmale Wege, oft steil und mit absturzfählichen Passagen Kurze weglose Abschnitte, kurze drahtseilgesicherte Passagen und kurze einfache Kletterstellen, die den Gebrauch der Hände erfordern können vorkommen. 	<ul style="list-style-type: none"> sicheres Gehen auf markierten Wegen und Steigen sowie auf schmalen Trittpfaden und in weglosem Gelände im Gebirge sicheres seilfreies Steigen und Klettern in kurzen Felspassagen bis Schwierigkeitsgrad I nach UIAA Trittsicherheit und Schwindelfreiheit <p>Richtwert: Wegkategorie DAV „rot“ (Wegzeichen)</p>
▲▲▲▲ Bergtour (X=Schwierigkeitsgrad nach UIAA) Wird in der Sektion Berlin nicht im Tourenprogramm angeboten.	<ul style="list-style-type: none"> schmale, steil angelegte Wege, oft mit Absturzgefahr Es kommen gehäuft versicherte Gehpassagen und/oder einfache Kletterstellen vor, die den Gebrauch der Hände erfordern. 	<ul style="list-style-type: none"> sicheres Gehen auf markierten Wegen und Steigen sowie auf schmalen Trittpfaden und in weglosem Gelände im Gebirge sicheres seilfreies Steigen und Klettern in kurzen Felspassagen bis Schwierigkeitsgrad I nach UIAA Trittsicherheit und Schwindelfreiheit Bergerfahrung <p>Richtwert: Wegkategorie DAV „schwarz“ (Wegzeichen)</p>

Wegkategorie DAV, siehe Wandercard

http://www.dav-berlin.de/pdf/skalen/BergwanderCard_2013.pdf

Klettersteigtouren

Bewertung	Technische Anforderungen	Voraussetzungen (nötige Fähigkeiten)
▲▲▲▲ K-Steig leicht	<ul style="list-style-type: none"> • nur stellenweise ausgesetzte oder steile Passagen • Drahtseile helfen gegen das Gefühl der Exponiertheit, werden aber noch nicht zur Fortbewegung benötigt • Klammern oder Leitern können kurze trittlose Passagen erleichtern 	<ul style="list-style-type: none"> • sicheres Gehen auf markierten Wegen und Steigen sowie auf schmalen Trittfäden und im weglosen Gelände im Gebirge • Erfahrung mit Klettersteigausrüstung • Trittsicherheit und Schwindelfreiheit • sicheres seilfreies Steigen und Klettern in kurzen felsigen Passagen bis Schwierigkeitsgrad I nach UIAA • Kraft in den Armen und Beinen und gute körperliche Gewandtheit
▲▲▲▲ K-Steig Mittel-schwer	<ul style="list-style-type: none"> • mäßig steiles bis steiles Felsgelände • überwiegend gesichert durch Drahtseile • Senkrechte Klammern oder Leitern können über längere Passagen den Anstieg erleichtern. 	<ul style="list-style-type: none"> • sicheres Gehen auf markierten Wegen und ausgesetzten Steigen sowie auf schmalen Trittfäden und im weglosen Gelände im Gebirge • Trittsicherheit und Schwindelfreiheit • sicheres seilfreies Steigen und Klettern in kurzen felsigen Passagen bis Schwierigkeitsgrad II nach UIAA • höhere Kraft in den Armen und Beinen und gute körperliche Gewandtheit
▲▲▲▲ K-Steig schwer	<ul style="list-style-type: none"> • steiles bis sehr steiles Felsgelände • teilweise senkrechte Wandpartien und exponiertes Gelände • Drahtseile werden überwiegend zur Fortbewegung benötigt, künstliche Tritthilfen finden sich nur noch gelegentlich. • Ungesicherte Passagen im Schwierigkeitsgrad I-II nach UIAA sind möglich 	<ul style="list-style-type: none"> • sicheres Gehen auf markierten Wegen und ausgesetzten Steigen sowie auf schmalen Trittfäden und im weglosen Gelände im Gebirge • Trittsicherheit und Schwindelfreiheit • sicheres seilfreies Steigen und Klettern in kurzen felsigen Passagen bis Schwierigkeitsgrad II nach UIAA • hohe Kraft in den Armen und Beinen und gute körperliche Gewandtheit
▲▲▲▲ K-Steig sehr schwer (X = Schwierigkeitsgrad nach UIAA)	<ul style="list-style-type: none"> • sehr steiler und senkrechter, trittarmer Fels, teilweise extrem exponiert • überwiegend ohne künstliche Tritthilfen • die schwierigsten Stellen erfordern viel Armkraft oder gutes Kletterkönnen, evtl. sind Reibungskletterschuhe von Vorteil 	<ul style="list-style-type: none"> • sicheres Gehen auf markierten Wegen und ausgesetzten Steigen sowie auf schmalen Trittfäden und im weglosen Gelände im Gebirge • Trittsicherheit und Schwindelfreiheit • sicheres seilfreies Steigen und Klettern in kurzen felsigen Passagen bis Schwierigkeitsgrad II nach UIAA • Erfahrung im Sportklettbereich • sehr hohe Kraft in den Armen und Beinen und gute körperliche Gewandtheit

Zu dieser Einstufung gehört auch immer die Angabe der Klettersteigskala mit entsprechender Einstufung (Hüsler / Schall / Werner, wahlweise).

<http://www.dav-berlin.de/pdf/skalen/Schwierigkeitstabelle Klettersteige.pdf>

Hochtouren

Bewertung	Technische Anforderungen	Voraussetzungen (nötige Fähigkeiten)
<p>▲▲▲▲ Hochtour leicht, ohne Spaltensturzgefahr</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Firnpassagen bis ca. 35° • Wegen des fortschreitenden Rückganges der Vereisung müssen evtl. kurze Kletterpassagen bis max. Schwierigkeitsgrad I nach UIAA bewältigt werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Erfahrung im Begehen von Firnfeldern • Erfahrung mit Steigeisen und Pickel • keine seiltechnischen Kenntnisse erforderlich
<p>▲▲▲▲ Hochtour leicht</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gletscher bis 35° • mögliche Spaltengefahr • Wegen des fortschreitenden Rückganges der Vereisung müssen evtl. kurze Kletterpassagen bis max. Schwierigkeitsgrad I nach UIAA bewältigt werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Erfahrung im Begehen von Firnfeldern und Gletschern • Sichere Handhabung von Steigeisen und Pickel • Anseilen am Gletscher • Spaltenbergung
<p>▲▲▲▲ Hochtour schwer (X = Schwierigkeitsgrad nach UIAA)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eispassagen bis ca.40° • Es müssen evtl. kurze kombinierte Passagen bis max. Schwierigkeitsgrad II nach UIAA bewältigt werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Erfahrung im Begehen von Firnfeldern und spaltenreichen Gletschern • Sichere Handhabung von Steigeisen und Pickel • Anseilen am Gletscher • Spaltenbergung • Trittsicherheit und Schwindelfreiheit • Kletterkönnen im felsigen oder kombinierten Gelände bis Schwierigkeitsgrad I nach UIAA
<p>▲▲▲▲ Hochtour schwer (X = Schwierigkeitsgrad nach UIAA)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Eispassagen bis ca.45° • Es müssen evtl. kurze kombinierte Passagen bis max. Schwierigkeitsgrad III nach UIAA bewältigt werden 	<ul style="list-style-type: none"> • Erfahrung im Begehen von Firnfeldern und spaltenreichen Gletschern • Sichere Handhabung von Steigeisen und Pickel • Anseilen am Gletscher • Spaltenbergung • Trittsicherheit und Schwindelfreiheit • Kletterkönnen im felsigen oder kombinierten Gelände bis Schwierigkeitsgrad II nach UIAA

Bewertung	Technische Anforderungen	Voraussetzungen (nötige Fähigkeiten)
▲▲▲▲ MTB-Tour leicht	<ul style="list-style-type: none"> ● Fahrtechnikkurs I – BASIC 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kontroll-Check ● kontrolliertes sowie optionales Bremsen ● elementare Up- und Downhill-Techniken ● Schalten am Berg ● sichere Bike-Beherrschung bei nicht zu hoher Geschwindigkeit und nicht zu steilem Gelände auf breiten befestigten Wegen
▲▲▲▲ MTB-Tour mittelschwer	<ul style="list-style-type: none"> ● Fahrtechnikkurs II - ADVANCED 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kontroll-Check ● kontrolliertes sowie optionales Bremsen ● sicherer Umgang mit Clickies falls verwendet ● erweiterten Up- und Downhill-Techniken ● Schalten am Berg ● diverse Kurven- und Hindernisüberquerungstechniken (weit und niedrig) ● elementare Singletrail-Techniken ● sichere Bike-Beherrschung bei mittlerer Geschwindigkeit und mittlerem Gefälle
▲▲▲▲ MTB-Tour schwer	<ul style="list-style-type: none"> ● Fahrtechnikkurs III – MASTER 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kontroll-Check ● kontrolliertes sowie optionales Bremsen ● sicherer Umgang mit Clickies falls verwendet ● erweiterten Up- und Downhill-Techniken ● Schalten am Berg ● erweiterte Kurven- und Hindernisüberquerungstechniken (eng und hoch) ● fortgeschrittene Singletrail-Techniken ● sichere Bike-Beherrschung bei höheren Geschwindigkeit und größerem Gefälle
▲▲▲▲ MTB-Tour sehr schwer	<ul style="list-style-type: none"> ● Fahrtechnikkurs III – MASTER 	<ul style="list-style-type: none"> ● Kontroll-Check ● sehr kontrolliertes sowie optionales Bremsen ● sicherer Umgang mit Clickies falls verwendet ● befahren extremer Steigungen ● erweiterten Up- und Downhill-Techniken ● Schalten am Berg ● erweiterte Kurven- und Hindernisüberquerungstechniken (sehr eng und sehr hoch) ● fortgeschrittene Singletrail-Techniken ● sichere Bike-Beherrschung bei hoher Geschwindigkeit und großem Gefälle

Konditionsbewertung für Bergwanderungen / Bergtouren, Klettersteige sowie Hochtouren

Disziplin	Bewertung	Konditionsanforderung	Nötige Ausdauer
Bergwanderungen / Bergtouren, Klettersteige sowie Hochtouren	▲▲▲▲ Kondition gering	bis 800 Hm, bis 5 Std. Gesamtgehzeit	Allgemeine Sportlichkeit und Ausdauer für 2- bis 4- stündige Aufstiege mit bis zu 800 Hm sowie damit verbundene Abstiege
	▲▲▲▲ Kondition mittel	800---1200 Hm, bis 7 Std. Gesamtgehzeit	Ausdauer für 4- bis 5-stündige Aufstiege mit 800 bis 1200 Hm Aufstiege sowie damit verbundene lange Abstiege
	▲▲▲▲ Kondition groß	1200---1600 Hm, bis 10 Std. Gesamtgehzeit	Ausdauer für 5- bis zu 7 Std. Aufstiege mit 1200 bis 1600 Hm Aufstiege sowie damit verbundene sehr lange Abstiege
	▲▲▲▲ Kondition sehr groß	über 1600 Hm, über 10 Std. Gesamtgehzeit	Ausdauer für Aufstiege mit über 7 Std. Aufstiege und mehr als 1600 Hm sowie damit verbundene sehr lange Abstiege

Konditionsbewertung für MTB-Touren

Disziplin	Bewertung	Konditionsanforderung	Nötige Ausdauer
MTB-Touren	▲▲▲▲ Kondition gering	bis 800 Hm, bis 50 km bis 4 Std. Fahrzeit	Allgemeine Sportlichkeit und Ausdauer für 2- bis 4- stündige Aufstiege mit bis zu 500 bis 800 Hm Bergauffahrt sowie damit verbundene lange Abfahrten
	▲▲▲▲ Kondition mittel	800---1500 Hm, bis 80 km bis 6 Std. Fahrzeit	Allgemeine Sportlichkeit und Ausdauer für 4- bis 6- stündige Aufstiege mit bis zu 800 bis 1500 Hm Bergauffahrt sowie damit verbundene lange Abfahrten. Steigzeit ca. 400 Hm/h
	▲▲▲▲ Kondition groß	über 1500 Hm, über 80 km über 6 Std. Fahrzeit	Allgemeine Sportlichkeit und Ausdauer mehr als 6-stündige Aufstiege mit mehr als 1500 Hm Bergauffahrt sowie damit verbundene lange Abfahrten. Steigzeit ca. 500 Hm/h