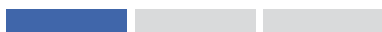


WANDERUNGEN

TECHNISCHER UND KONDITIONELLER ANSPRUCH



Technik



Leicht

Überwiegend **einfache**, vereinzelt auch **mittelschwere** Bergwege. Der Untergrund kann an wenigen Stellen felsig, je nach Witterung auch rutschig sein. Bergerfahrung ist nicht erforderlich, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind erforderlich.



Mittel

Einfache und **mittelschwere** Bergwege. Felsiger Untergrund und Blockgelände sind möglich - je nach Witterung können rutschige Passagen oder kleine Schneefelder vorkommen. Bergerfahrung ist von Vorteil. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind Voraussetzung.



Schwer

Größtenteils **mittelschwere** Bergwege, die an wenigen Stellen in **schwere** Bergwege übergehen können. Teilweise wegloses Gelände, Schrofengelände, Geröllfelder oder längere Passagen im Schnee. Bergerfahrung, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind absolute Voraussetzung.

Kondition



Leicht

Auf- und Abstiege bis zu **600 hm**,
Gesamtgehzeit (echte Gehzeit ohne Pause) bis zu **5 h**,
Gehzeit ohne Pause (Trinkpausen ausgenommen) **1 h**



Mittel

Auf- und Abstiege bis zu **1.200 hm**,
Gesamtgehzeit (echte Gehzeit ohne Pause) bis zu **7 h**,
Gehzeit ohne Pause (Trinkpausen ausgenommen) bis **2,5 h**



Schwer

Auf- und Abstiege bis zu **1.600 hm**,
Gesamtgehzeit (echte Gehzeit ohne Pause) bis zu **9 h**,
Gehzeit ohne Pause (Trinkpausen ausgenommen) bis **3,5 h**

Eine Hilfe zur Selbsteinschätzung finden Sie auf unserer Homepage www.oase-alpin.de unter dem **Menüpunkt Service**.