

SCHWIERIGKEITSGRADE WANDERUNGEN

Die Schwierigkeit einer Tour wird in leicht, mittel und schwer angegeben und errechnet sich aus den eingegebenen Werten für Kondition und Technik. Bei den meisten Aktivitäten können dazu die Ziffern 1 bis 6 bzw. zwischen einem und sechs Sternen vergeben werden.

Ein und zwei Punkte entsprechen der Schwierigkeit leicht, drei und vier Punkte der Schwierigkeit mittel, fünf und sechs Punkte der Schwierigkeit schwer. Sobald entweder Kondition oder Technik in einer schwierigeren Stufe angegeben wird, als der andere Wert, wird bei der Gesamtbewertung die höhere Schwierigkeitsstufe angegeben.

Achtung: Die Schwierigkeitsgrade entsprechen immer der Tour bei optimalen Bedingungen.

Witterungsfaktoren wie Nässe, Eis, Nebel und Wind können eine Tour ungemein erschweren. Bei Touren, in denen mehrere Stufen vereint sind, gibt man stets die höchste Stufe an.

Kondition

- 1 Stern: Die Tour ist einfach und für jeden auch ohne Vortraining machbar. Der Zeitaufwand (Belastungsdauer, ohne Pausen) liegt bei unter einer Stunde.
- 2 Sterne: Die Tour ist leicht zu bewältigen und ohne Vorbereitung möglich. Der Zeitaufwand (Belastungsdauer, ohne Pausen) liegt bei unter zwei Stunden.
- 3 Sterne: Die Tour ist leicht fordernd; Grundkondition ist Voraussetzung; Zeitaufwand (Belastungsdauer, ohne Pausen) liegt zwischen zwei und vier Stunden.
- 4 Sterne: Die Tour ist mittelschwer; Grundkondition ist Voraussetzung; Zeitaufwand (Belastungsdauer, ohne Pausen) liegt zwischen vier und sechs Stunden.
- 5 Sterne: Die Tour ist anspruchsvoll, eine gute Kondition ist erforderlich. Der Zeitaufwand (Belastungsdauer, ohne Pausen) liegt zwischen sechs und acht Stunden.
- 6 Sterne: Die Tour ist sehr anspruchsvoll, eine sehr gute Kondition ist erforderlich. Der Zeitaufwand (Belastungsdauer, ohne Pausen) liegt bei mehr als acht Stunden.

Technik

- 1 Punkt: Das Gelände der Tour ist sehr einfach und kann ohne spezifische Übung von jedem absolviert werden.
- 2 Punkte: Das Gelände der Tour ist einfach und kann ohne spezifische Übungen und mit geringer Vorerfahrung absolviert werden.
- 3 Punkte: Das Gelände der Tour ist abwechslungsreich und selten schwierig. Vorerfahrung ist hilfreich und wertvoll.
- 4 Punkte: Das Gelände der Tour ist abwechslungsreich und teils schwierig. Vorerfahrung im Gelände ist notwendig.
- 5 Punkte: Das Gelände der Tour ist anspruchsvoll und oft schwierig. Spezifische vorherige Übungen und entsprechende Bewegungserfahrung sind notwendig.
- 6 Punkte: Das Gelände der Tour ist sehr anspruchsvoll und über weite Strecken schwierig. Vorheriges Techniktraining ist unerlässlich.

QUELLE:

OUTDOOR-ACTIVE, 2021 [WWW.OUTDOORACTIVE.COM/DE/K/WIE-BEWERTE-ICH-TOUREN-RICHTIG-/54282832/]