



















































Schwierigkeitsbewertung für Touren mit GipfelApfelMomente

Technik	    	    	    	    	    
Bergwanderungen	Wir begehen nur feste Bergpfade oder Wege, die ohne Vorkenntnisse von jedem durchschnittlichen Bergwanderer bewältigt werden können.	Mittelschwere Bergwege - zum Teil mittelschwer zu begehende Bergwege die Trittsicherheit voraussetzen	Mittelschwere Bergwege - mittelschwer zu begehende schmale Bergwege die Trittsicherheit und Schwindelfreiheit voraussetzen	Schwere Bergwege - schwer zu begehende schmale Bergwege die absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit voraussetzen, z. T. Drahtseilversichert	Sehr schwere Bergwege - schmale ausgesetzte Bergwege die absolute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit voraussetzen, oft Drahtseilversichert
Schneeschuhtouren	Leichte Schneeschuhwanderung in einfachem Gelände. Ideal für Einsteiger und Genuss-Wanderer ohne jegliche Vorkenntnisse.	Einfache Schneeschuhwanderung mit geringer Abrutschgefahr. Ideal für sportliche Einsteiger mit Bergwandererfahrung.	Anspruchsvolle Schneeschuhwanderung mit Abrutschgefahr. Ideal für ambitionierte Schneeschuhgeher. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.		
Kondition	    	    	    	    	    
Laufleistung	Du schaffst Auf- und Abstiege mit einer Höhenmeter-Differenz von 400 Hm oder einer Gehzeit von ca. 3 Stunden	Du schaffst Auf- und Abstiege mit einer Höhenmeter-Differenz von 400 - 800 Hm oder einer Gehzeit von ca. 5 Stunden	Du schaffst Auf- und Abstiege mit einer Höhenmeter-Differenz von 800 - 1200 Hm oder einer Gehzeit von ca. 7 Stunden	Du schaffst Auf- und Abstiege mit einer Höhenmeter-Differenz von 1200 - 1600 Hm oder einer Gehzeit von ca. 9 Stunden	Du schaffst Auf- und Abstiege mit einer Höhenmeter-Differenz von mehr als 1600 Hm oder einer Gehzeit von über 10 Stunden