

## M e r k b l a t t

### Für Teilnehmer und Tourenleiter/Innen der Sekt. München des DAV zur Einteilung der Touren der Seniorengruppe

Bitte beachten, dass die Teilnehmer bei allen Touren den **technischen Anforderungen** gewachsen sein müssen (vgl. Schwierigkeitsbewertung der jeweiligen Tour). Auch die Kondition muss den Anforderungen in Auf- und Abstieg angemessen sein. Zu den **konditionellen Anforderungen** sind die **Angaben der Höhenmeter im Aufstieg und der Gesamtzeit für Auf – und Abstieg ohne Pausen** bei der jeweiligen Tour zu beachten. Die Anwendung der **DAV Bergwander Card** wird empfohlen: die Bildbeispiele darin helfen dabei, richtige Angaben zur Tourenwahl zu finden.

#### Schwierigkeitsbewertung für Bergwanderungen

Bewertung	Technische Anforderung	Nötige Fähigkeiten	Beispiele	Ausrüstung	max. Teilnehmer
<b>Bergwanderung leicht</b> <b>BW-L</b> <sup>2)</sup>	Breite oder schmale Wege, die zwar steil auf- oder abwärts führen können, aber in der Regel keine absturzfählichen Passagen enthalten	Gehen auf markierten Wegen und Steigen im Gebirge	Jochberg, Setzberg, Rabenkopf	1 3)	12 10 <sup>1)</sup>
<b>Bergwanderung mittelschwer</b> <b>BW-M</b>	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	<b>Zusätzlich:</b> Sicheres Gehen auf schmalen Trittpfaden und in weglosem Gelände, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich	Sonnjoch, Kramer, Hocheck (Watzmann), Guffert,	1	8

<sup>1)</sup> bei Winterbergwanderungen nur BW-L

#### Konditionsbewertung

Bewertung	Konditionsanforderung	Nötige Ausdauer
<b>Kondition gering</b>	< 700 Hm, 4-5 Std. Gesamtzeit	Allgemeine Ausdauer für 2-bis 3-stündige Aufstiege mit bis zu 700 Hm sowie damit verbundene Abstiege
<b>Kondition mittel</b>	700 – 1100 Hm, 5-7 Std. Gesamtzeit	Ausdauer für 3-bis 5-stündige Aufstiege mit 700-1100 Hm sowie damit verbundene lange Abstiege
<b>Kondition groß</b>	> 1100 Hm, > 7 Std. Gesamtzeit	Ausdauer für mehr als 5-stündige Aufstiege und > 1100 Hm sowie damit verbundene sehr lange Abstiege

- <sup>2)</sup> Entsprechend der aktuellen Lawinensituation entscheidet der Tourenleiter eigenverantwortlich über die Durchführung der Tour.
- <sup>3)</sup> Bei Winterbergwanderungen entscheidet der Tourenleiter eigenverantwortlich über die Mitnahme von LVS-Gerät, Lawinenschaufel und Lawinsonde. Für die Teilnehmer ist dann ein LVS-Training verpflichtend.