

Merkblatt über Einteilung der Touren für Teilnehmer/Innen und Tourenleiter/Innen der Seniorengruppe der Sektion München des DAV e.V.

Schwierigkeitsbewertungen für Bergwanderungen und Bergtouren

Bewertung	Technische Anforderung	Nötige Fähigkeiten	Beispiele	Teilnehmer
<u>Im Sommer + im Winter:</u> W (Wanderungen) bzw. SB-W (S-Bahnwanderung)	Breite, gut ausgebaute und befestigte Wald- und Wiesenwege, auch teilweise schmale, asphaltierte Straßen.	Gehen auf markierten Wegen, die nur mäßige Steigungen und sanfte Gefälle aufweisen.	W von Oberau über Kuhfluchtfälle nach Garmisch oder SB-W von Starnberg durch die Mäisinger Schlucht nach Andechs	höchstens <u>18 Teilnehmer</u>
<u>Im Sommer:</u> BW-L (Bergwanderung – leicht)	Breite oder schmale Wege, die zwar steil auf- oder abwärts führen können, aber in der Regel keine absturzgefährlichen Passagen enthalten.	Gehen auf markierten Wegen und Steigen im Gebirge.	<u>Wege-kategorie:</u> „gelb“ bzw. „blau“ wie Jochberg, Setzberg, Rabenkopf	höchstens <u>12 Teilnehmer</u>
<u>Im Winter:</u> BW-L (Bergwanderung - <u>leicht</u>)	Breite oder schmale Wege, die zwar steil auf- oder abwärts führen können, aber in der Regel keine absturzgefährlichen Passagen enthalten; teilweise nicht gespurt sind.	Gehen auf markierten Wegen und Steigen im Gebirge. Gehen mit Grödeln oder Steighilfen.		höchstens <u>10 Teilnehmer</u>
<u>Im Sommer:</u> BW-M Bergwanderungen - <u>mit-telschwer</u> <u>(Kein Winterangebot!)</u>	Schmale Wege, oft mit steilen und absturzgefährlichen Passagen. Kurze weglose Abschnitte, kurze drahtseilgesicherte Passagen und kurze einfache Kletterstellen, die den Gebrauch der Hände erfordern, können vorkommen.	<u>Zusätzlich:</u> Sicheres Gehen auf schmalen Trittpfaden und in weglosem Gelände, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.	<u>Wege-kategorie</u> „rot“ wie Sonnjoch, Kramer, Gufert	höchstens <u>8 Teilnehmer</u>

Bewertung	Technische Anforderung	Nötige Fähigkeiten	Beispiele	Teilnehmer
<u>Im Sommer:</u> BT (Bergtour) <u>(Kein Winterangebot!)</u>	Schmale, steil angelegte Wege, oft mit Absturzgefahr. Es kommen gehäuft versicherte Gehpassagen und/oder einfache Kletterstellen vor, die den Gebrauch der Hände erfordern.	<u>Zusätzlich:</u> Sichern seilfreies Steigen und Klettern in kurzen Felspassagen, Bergerfahrung notwendig.	<u>Wege-kategorie</u> „schwarz“ Hochstaufen, Steinerne Rinne, Gr. Arnspitze	höchstens <u>6 Teilnehmer</u>
<u>Im Sommer:</u> KIStg (Klettersteig) <u>(Kein Winterangebot!)</u>	Eine mit Stahlseil und oft auch zusätzlichen künstlichen Griffen und Tritten versehene Wege und Kletterroute, die mit Helm, Gurt und Klettersteigset begangen wird.	<u>Zusätzlich:</u> Bergerfahrung und Übung im Gebrauch von Klettersteigausrüstung.	Alpspitze Ferrata, Mittenwalder Klettersteig	höchstens <u>6 Teilnehmer</u>

Konditionsbewertung – Welche Kondition wird benötigt, um die angebotenen Unternehmungen bei der Seniorengruppe zu bewältigen?

Bewertung	Konditionsanforderung	Nötige Ausdauer
Kondition gering	<- 400 Hm, 2 – 4 Std. Gesamtgezeit	Allgemeine Ausdauer für bis ca. 2-stündige Aufstiege mit bis zu 400 Hm sowie damit verbundene Abstiege
Kondition mittel	400 – 700 Hm, 4 – 5 Std. Gesamtgezeit	Allgemeine Ausdauer für 2- 3-stündige Aufstiege mit bis zu 700 Hm sowie damit verbundene Abstiege
Kondition groß	700 – 1100 Hm, 5 – 7 Std. Gesamtgezeit	Ausdauer für 3- bis 5-stündige Aufstiege mit 700 – 1100 Hm sowie damit verbundene lange Abstiege
Kondition sehr groß	-> 1100 Hm, -> 7 Std. Gesamtgezeit	Ausdauer für mehr als 5-stündige Aufstiege und mehr als 1100 Hm sowie damit verbundene lange Abstiege

Manfred Kleeberger;
Leiter der Seniorengruppe München

München, 01.04.2020