

## Details zur Einstufung der Technik- und Konditionslevel



**Deutscher Alpenverein  
Sektion Hanau**

Bitte überprüfen Sie hier, welche Anforderungslevel Sie erfüllen und wählen Sie ihre Veranstaltungen dementsprechend aus. Beachten Sie auch, dass die in den Ausschreibungen ggf. ausgewiesenen zusätzlichen Anforderungen.

**Hinweis:** Sowohl aus Sicherheitsgründen als auch mit Blick auf einen erfolgreichen Veranstaltungsverlauf kann die Kursleitung Teilnehmende, die den Anforderungen nicht gewachsen sind, vor Ort nach eigenem Ermessen jederzeit ausschließen.

### Einstufungen für Winter:

<b>SKIBERGSTEIGEN</b>	<b>Technik</b>	Sicheres Kurvenfahren auf der Piste und bei gutem Schnee. Erste Erfahrung abseits der Piste.	Sicheres Kurvenfahren abseits der Piste auf allen Schneearten. Für Aufbaukurse: Spitzkehren bis 30° Steilheit.	Sicheres Kurvenfahren abseits der Piste auch bei schlechtem Schnee und schwierigen Geländeformen. Sichere Spitzkehren bis 35° Steilheit.	Sehr sicheres Fahren abseits der Piste in allen Schnee- und Geländeformen. Sichere Spitzkehren bis 40° Steilheit. Details sind mit dem Veranstaltungsleiter zu klären.
	<b>Kondition</b>	Kondition für tägliche Touren mit bis zu 4 Std. und 600-800 Hm im Aufstieg.	Kondition für tägliche Touren mit bis zu 5 Std. und 800-1000 Hm/Tag im Aufstieg.	Kondition für tägliche Touren mit bis zu 6 Std. und mehr und 1000 - 1200 Hm/Tag im Aufstieg.	Tägliche >1200 Hm. Details mit dem Veranstaltungsleiter klären.
<b>FREERIDE</b>	<b>Technik</b>	Sicheres, paralleles Kurvenfahren auf der Piste, sicheres Befahren schwarzer Pisten. Erste Erfahrung abseits der Piste.	Sicheres Kurvenfahren abseits der Piste auf allen Schneearten.	Sicheres Kurvenfahren abseits der Piste auch bei schlechtem Schnee und schwierigen Geländeformen. Sicheres Abrutschen von steilen und engen Stellen (bis 40° Steilheit).	Sehr sicheres Fahren abseits der Piste in allen Schnee- und Geländeformen. Sicheres Befahren von Steilhängen bis 40° Steilheit. Details sind mit dem Veranstaltungsleiter zu klären.
	<b>Kondition</b>	Keine Beschreibung.	Kondition für kurze Fußaufstiege (100 bis 200 Hm, ca. 30 - 40 min).	Kondition für Aufstiege bis zu 800 Hm/Tag.	Kondition für Aufstiege bis zu 1200 Hm/Tag, Kondition für ausgefüllte Skitage, lange und steile Abfahrten von morgens bis abends
<b>SCHNEESCHUH</b>	<b>Technik</b>	Keine speziellen Anforderungen, Gelände bis zu 25° Steilheit.	Trittsicherheit, Gelände bis zu 30° Steilheit, kurze Passagen auch steiler.	Trittsicherheit und gute Lauftechnik. Seilfreies Begehen von steileren Passagen bis 35° Steilheit, kurze Passagen auch steiler, ggf. auch mit Steigeisen. Details sind mit dem Veranstaltungsleiter zu klären.	Sicheres Gehen in Schnee, Eis (Gletscher) und Firn. Seilfreies Begehen von steileren Passagen > 35° Steilheit. Steigeisen- und Pickelinsatz erforderlich. Details sind mit dem Veranstaltungsleiter zu klären
	<b>Kondition</b>	Kondition für tägliche Touren mit bis zu 5 Std. und bis zu 600 Hm/Tag im Aufstieg und Abstieg.	Kondition für tägliche Touren mit bis zu 6 Std. und 600 - 900 Hm/Tag im Aufstieg und Abstieg.	Kondition für tägliche Touren mit bis zu 8 Std. und 900 - 1200 Hm/Tag im Aufstieg und Abstieg.	Kondition für tägliche Touren mit mehr als 8 Std.; mehr als 1200 Hm/Tag im Aufstieg und Abstieg. Details sind mit dem Veranstaltungsleiter zu klären.
<b>LANGLAUF</b>	<b>Technik</b>	Keine Vorkenntnisse erforderlich. Spaß an Bewegung und gute Körperliche Verfassung.	Erste Erfahrung auf Langlaufski und Beherrschen von grundlegenden Bremstechniken (Halbpflug, Pflug) für die Abfahrt bei leichter Steigungen (blaue Loipen).	Erfahrungen mit Langlaufski auch auf anspruchsvollen Loipen (rote und schwarze Loipen), Steuern mit Pflugbogen und Bremstechnik können jederzeit angewendet werden.	Sportliches Fahren auf anspruchsvollen Loipen mit steilen Abfahrten auch bei widrigen Bedingungen (Schnee und Sicht); auch mit leichtem Gepäck.
	<b>Kondition</b>	Kondition für Touren von 2-3 Std., zusätzlich Übungseinheiten.	Kondition für Touren bis 3- 5 Std., ggf. zusätzliche Übungseinheiten.	Kondition Touren bis 7 Std.	Kondition für lange und anspruchsvolle Touren, Detail sind mit dem Veranstaltungsleiter zu klären.
<b>EISKLETTERN</b>	<b>Technik</b>	Schwindelfreiheit und Trittsicherheit, Sicherer Umgang mit Pickel, Steigeisen und Erfahrung beim Sichern.	Erfahrung an gefrorenen Wasserfällen vorhanden, Grundkurs absolviert.	Grundkurs absolviert und sicheres Klettern an Eisfällen bis W3 im Toprope.	Sicheres Klettern an steilen Eisfällen bis W4, Erfahrung mit Mehrseillängentouren, bei Touren ist Abstimmung mit dem Kursleiter erforderlich.
	<b>Kondition</b>	Kondition für tägliche Touren mit bis zu 4 Std. und 600-800 Hm im Aufstieg.	Kondition für tägliche Touren mit bis zu 5 Std. und 800-1000 Hm/Tag im Aufstieg.	Kondition für tägliche Touren mit bis zu 6 Std. und mehr und 1000 - 1200 Hm/Tag im Aufstieg.	Tägliche >1200 Hm. Details mit dem Veranstaltungsleiter klären.

Einstufungen für Sommer:

<b>BERGWANDERN</b> Kondition Technik	Talnahe, breite, einfach zu begehende Wege (T1) ohne Absturzgefahr.  Bis 800 Hm/Tag Aufstieg, bis 6 Std./Tag Gesamtgezeit.	Einfache Bergwege (T2, blau), überwiegend schmal, teils steil, kaum absturzgefährlichen Passagen. Etwas Trittsicherheit, elementares Orientierungsvermögen.  Bis 1200 Hm/Tag Aufstieg, bis 8 Std./Tag Gesamtgezeit.	Mittelschwere Bergwege (T3, rot), schmal, oft steil, teils absturzgefährlich. Teils kurze versicherte Passagen (z.B. Drahtseil). Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Bergerfahrung, Orientierungsvermögen.  Bis 1600 Hm/Tag Aufstieg, bis 10 Std./Tag Gesamtgezeit.	Schwere Bergwege (≥T4, schwarz), teils exponiert/ absturzgefährlich, evtl. weglos, Geröll, Firnfelder. Häufig versicherte Passagen, teils einfache Kletterstellen. Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, alpine Erfahrung, gutes Orientierungsvermögen.  Über 1600 Hm/Tag Aufstieg, über 10 Std./Tag Gesamtgezeit.
<b>KLETTERSTEIGE</b> Kondition Technik	Gelände teils steil, meist felsig, ausgesetzte Passagen möglich. Sicherung mit Drahtseilen, vereinzelt kurze Leitern. Trittsicherheit (mittelschwere Bergwege, T3, rot), Schwindelfreiheit. Skala: Wenig schwierig (A).  Bis 400 Hm/Tag Aufstieg, bis 3 Std./Tag Gesamtgezeit.	Steiles Felsgelände, teils kleine Tritte, mit ausgesetzten Stellen. Sicherung mit Drahtseilen, längere Leitern. Trittsicherheit (schwere Bergwege, ≥T4, schwarz), Schwindelfreiheit, Klettern (bis II UIAA). Sichere Handhabung Klettersteigset. Skala: Mäßig schwierig (B).  Bis 800 Hm/Tag Aufstieg, bis 6 Std./Tag Gesamtgezeit.	Steiles Felsgelände, kleine Tritte, häufig ausgesetzt. Sicherung teils weit auseinander, teils überhängende Leitern. Trittsicherheit (schwere Bergwege, ≥T4, schwarz), Schwindelfreiheit, Klettern (bis III UIAA). Sichere Handhabung Klettersteigset. Skala: Schwierig (C).  Bis 1200 Hm/Tag Aufstieg, bis 9 Std./Tag Gesamtgezeit.	Sehr steiles Felsgelände, kleine Tritte, ausgesetzt. Sicherung oft weit auseinander. Trittsicherheit (schwere Bergwege, ≥T4, schwarz), Schwindelfreiheit, Klettern (bis III UIAA). Sichere Handhabung Klettersteigset. Skala: Sehr schwierig (D, E, F).  Armkraft für längere Überhänge, Beweglichkeit. Über 1200 Hm/Tag Aufstieg, über 9 Std./Tag Gesamtgezeit.
<b>HOCHTOUREN</b> Kondition Technik	Gletscher bis 35°, Firngrate oder evtl. kurze Kletterstellen I UIAA. Sichere Handhabung Steigeisen/ Pickel, Spaltenrettung, Trittsicherheit.  Bis 800 Hm/Tag Aufstieg, bis 6 Std./Tag Gesamtgezeit.	Eis bis 40°, spaltenreich, teils exponierte Kletterstellen bis II UIAA bzw. I UIAA ohne Seilsicherung. Sichere Handhabung Steigeisen/Pickel, Spaltenrettung, Sicherungstechnik Eis/Fels, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit.  Bis 1000 Hm/Tag Aufstieg, bis 8 Std./Tag Gesamtgezeit.	Eis bis 45°, spaltenreich, teils exponierte Kletterstellen bis III UIAA bzw. II UIAA ohne Seilsicherung. Sichere Handhabung Steigeisen/Pickel, Spaltenrettung, Sicherungstechnik Eis/Fels, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit.  Bis 1400 Hm/Tag Aufstieg, bis 10 Std./Tag Gesamtgezeit.	Eis über 45°, spaltenreich, lange exponierte Kletterstellen über III UIAA bzw. II UIAA ohne Seilsicherung. Sichere Handhabung Steigeisen/ Pickel, Spaltenrettung, Sicherungstechnik Eis/Fels, Trittsicherheit, Schwindelfreiheit.  Über 1400 Hm/Tag Aufstieg, über 10 Std./Tag Gesamtgezeit.
<b>FELSKLETTERN</b> Kondition Technik	Klettererfahrung Vorstieg (Halle) mind. 5. Grad.  Bis 300 Hm/Tag Aufstieg.	Klettererfahrung Vorstieg (Fels, Einseillänge, mit Haken gesichert) mind. 5. Grad. Sicherungstechnik Fels (Einseillänge) bzw. Kenntnisse Kurs „Von der der Halle an den Fels“. Trittsicherheit (einfache Bergwege, T2, blau), Schwindelfreiheit.  Bis 500 Hm/Tag Aufstieg.	Klettererfahrung Vorstieg (Fels, Mehrseillänge, mit Haken gesichert) mind. 5. Grad. Sicherungstechnik Fels (Mehrseillänge) bzw. Kenntnisse Grundkurs Felsklettern. Trittsicherheit (mittelschwere Bergwege, T3, rot), Schwindelfreiheit.  Bis 800 Hm/Tag Aufstieg, Kraftausdauer und Konzentration für bis zu 6 Seillängen.	Klettererfahrung Vorstieg (Fels, Mehrseillänge) mind. 5. Grad. Sicherungstechnik Fels (Mehrseillänge), Erfahrung in alpinen Kletterrouten. Trittsicherheit (schwere Bergwege, ≥T4, schwarz), Schwindelfreiheit.  Über 800 Hm/Tag Aufstieg, Kraftausdauer und Konzentration für mehr als 6 Seillängen.
<b>MOUNTAINBIKE</b> Kondition Technik	Befestigte und überwiegend breite, geschotterte oder asphaltierte Wege, leichtes bis mäßiges Gefälle. Keine besonderen Ansprüche an die Fahrtechnik, z. B. auch mit Trekking-Rad fahrbar.  Bis 600 Hm Bergauffahrt und/ oder bis 40 km Länge.	Enge Wege „Singletrails“, kleinere Hindernisse wie Wurzeln oder Steine, teils nicht gefestigter Untergrund, teils engere Kurven. Elementare Singletrail-Techniken notwendig, z. B. aus Grundkurs Fahrtechnik.  Bis 800 Hm Bergauffahrt und/ oder bis 50 km Länge.	Enge Wege „Singletrails“, größere Steine und Wurzeln, oft kein fester Boden, teils engere Spitzkehren. Erweiterte Singletrail-Techniken, z. B. aus Aufbaukurs Fahrtechnik oder mind. 3 Jahre regelmäßige Erfahrung auf Singletrails.  Bis 1500 Hm Bergauffahrt und/ oder bis 80 km Länge	Verblocktes Gelände, längere Wurzelpassagen oder loser Untergrund. Spitzkehren mit Umsetzen des Hinterrads. Fortgeschrittene Singletrail-Techniken, z. B. aus Aufbaukurs Fahrtechnik und mind. 3 Jahre Erfahrung auf Singletrails.  Über 1500 Hm/Tag Bergauffahrt, über 80 km Länge.

Wir gesagt, wir sind nicht die Erfinder dieser Einteilung, sondern nutzen nur die am Markt etablierten Bewertungen der ...

DAV Sektion Stuttgart, Stand September 2021. Eventuelle Aktualisierungen im Internet unter [www.stuttgart-alpin.de/anforderungen](http://www.stuttgart-alpin.de/anforderungen)