



Stand: 01.04.2020

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

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.

Nachfolgend geben wir eine grobe Übersicht, wie unsere Bergwanderungen eingeteilt sind und welche Anforderungen erfüllt werden müssen.

Schwierigkeitsbewertung für Bergwanderungen und Bergtouren

Bewertung	Technische Anforderung	Nötige Fähigkeiten	Beispiele	Teilnehmer
<u>Im Sommer + im Winter:</u> W (Wanderungen) bzw. SB-W (S-Bahnwanderungen)	Breite, gut ausgebaute und befestigte Wald- und Wiesenwege, auch teilweise schmale, asphaltierte Sträßchen.	Gehen auf markierten Wegen, die nur mäßige Steigungen und sanftes 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 (Bergwanderungen – 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>Wegekategorie:</u> „gelb“ bzw. „blau“ wie Jochberg, Setzberg, Rabenkopf	höchstens <u>12 Teilnehmer</u>
<u>Im Winter:</u> BW-L (Bergwanderungen – leicht)	Breite oder schmale Wege, die zwar steil auf- oder abwärts führen können, aber in der Regel keine absturzgefährlichen Passagen enthalten; teilweise nicht gespurte Pfade.	Gehen auf markierten Wegen und Steigen im Gebirge. Gehen mit Grödeln oder Steighilfen.		höchstens <u>10 Teilnehmer</u>

Bewertung	Technische Anforderung	Nötige Fähigkeiten	Beispiele	Teilnehmer
<u>Im Sommer:</u> BW-M (Bergwandern – mittel-schwer) <u>(Kein Winterangebot!)</u>	Schmale Wege, oft steil und mit absturz-gefährlichen Passagen. Kurze weglose Abschnitte, kurze drahtseilgesicherte Passagen und kurze einfach Kletterstellen, die den Gebrauch der Hände erfordern, können vorkommen.	Zusätzlich: Sicheres Gehen auf schmalen Trittpfaden und in weglosem Gelände, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.	<u>Wegekategorie</u> „rot“ wie Sonnjoch, Kramer, Guffert,	höchstens <u>8 Teilnehmer</u>
<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.	Zusätzlich: Sicheres seilfreies Steigen und Klettern in kurzen Felspassagen, Bergerfahrung notwendig.	<u>Wegekategorie</u> „schwarz“ Hochstauen, 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 Glettersteigset begangen wird.	Zusätzlich: Bergerfahrung und Übung im Gebrauch von Klettersteigausrüstung erforderlich.	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. Gesamtzeit	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. Gesamtzeit	Allgemeine Ausdauer für 2- bis 3-stündige Aufstiege mit bis zu 700 Hm sowie damit verbundene Abstiege
Kondition groß	700 – 1100 Hm, 5 - 7 Std. Gesamtzeit	Ausdauer für 3- bis 5-stündige Aufstiege mit 700-1100 Hm sowie damit verbundene lange Abstiege
Kondition sehr groß	> 1100 Hm, --> 7 Std. Gesamtzeit	Ausdauer für mehr als 5-stündige Aufstiege und 1100 Hm sowie damit verbundene sehr lange Abstiege

Die oben angegebenen Darstellungen sind nur eine grobe Übersicht. Empfehlenswert ist, sich bei den ersten Unternehmungen eher zu einer leichteren Wanderung anzumelden. Außerdem wird bei der Anmeldung die Beratung durch den zuständigen Tourenleiter eine gute und solide Hilfe sein.

Wie hoch ist das Risiko, sich im Gebirge zu bewegen?

Jeder, der sich im Gebirge aufhält, muss wissen, dass ein erhöhtes Risiko im Gebirge besteht. Insbesondere besteht ein erhöhtes Unfall- und Verletzungsrisiko wie zum Beispiel Absturzgefahr, Lawinen, Steinschlag, Kälteschäden usw. Dieses Risiko kann auch durch umsichtige und fürsorgliche Betreuung des eingesetzten Tourenleiters nicht vollkommen reduziert und ausgeschlossen werden. Das alpine Restrisiko müssen die Teilnehmer selbst tragen. Es ist umso geringer, wenn die vorgegebenen Regeln und Anweisungen des Tourenleiters beachtet werden.

Manfred Kleeberger;
Leiter der Seniorengruppe München

München, 01.04.2020