

Anforderungsprofil Alpinklettern

Technik in Anlehnung an die UIAA Kletterskala

	Geringe - mittlere Schwierigkeiten	I, II, III, III+	<p>Geringe Schwierigkeiten. Einfachste Form der Felskletterei (kein leichtes Gehgelände!). Die Hände sind zur Unterstützung des Gleichgewichtes erforderlich. Anfänger müssen am Seil gesichert werden. Schwindelfreiheit bereits erforderlich.</p> <p>Mäßige Schwierigkeiten. Fortbewegung mit einfachen Tritt- und Griffkombinationen (Drei-Haltpunkte-Technik).</p> <p>Mittlere Schwierigkeiten. Zwischensicherungen an exponierten Stellen empfehlenswert. Senkrechte Stellen oder gutgriffige Überhänge verlangen bereits Kraftaufwand.</p>
	Große – sehr große Schwierigkeiten	IV-, IV, IV+, V-, V, V+	<p>Große Schwierigkeiten. Erhebliche Klettererfahrung notwendig. Längere Kletterstellen erfordern meist mehrere Zwischensicherungen.</p> <p>Sehr große Schwierigkeiten. Zunehmende Anzahl der Zwischensicherungen ist die Regel. Erhöhte Anforderung an körperliche Voraussetzungen, Klettertechnik und Erfahrung. Lange hochalpine Routen im Schwierigkeitsgrad V zählen bereits zu den ganz großen Unternehmungen in den Alpen.</p>
	Überaus große - außergewöhnliche Schwierigkeiten	VI-, VI, VI+ VII-, VII, VII+	<p>Überaus große Schwierigkeiten. Die Kletterei erfordert überdurchschnittliches Können und guten Trainingsstand. Große Ausgesetztheit, oft verbunden mit kleinen Standplätzen. Passagen dieser Schwierigkeit können in der Regel nur bei guten Bedingungen bezwungen werden.</p> <p>Außergewöhnliche Schwierigkeiten. Ein durch gesteigertes Training und verbesserte Ausrüstung erreichter Schwierigkeitsgrad. Auch sehr gute Kletterer benötigen ein an die Gesteinsart angepasstes Training, um Passagen dieser Schwierigkeit sturzfrei zu meistern. Neben akrobatischem Klettervermögen ist das Beherrschen ausgefeilter Sicherungstechnik unerlässlich.</p>

Ausdauer

	Tourdauer / Tag, qual.	Gesamte Tourdauer / Tag	Tageshöhenmeter, bergauf, gesamt	Kletterhöhenmeter
	Eher kurz	bis 5 h	< 600 Hm	< 200 Hm
	Moderat	5 - 8 h	600 – 1.200 Hm	200 – 500 Hm
	Sehr ausgiebig	8 - 10 h & mehr	1.200 – 1.500 Hm & mehr	500 – 800 Hm & mehr