

Einteilung von Kondition und Technik



Kondition & Technik

eins von drei



Es handelt sich um eine Einsteigertour. Maximaletappen im Aufstieg pro Tag umfassen bis zu 500 hm und damit ca. 2 h. Wandern ist aber immer anstrengend und erfordert eine gewisse Grundsportlichkeit. Du solltest in deiner Freizeit auch so öfters joggen gehen oder andere Ausdauersportarten in moderatem Ausmaß betreiben.

zwei von drei



Für diese Tour brauchst du ein solides Mindestmaß an Kondition. Die Aufstiege bewegen sich um die 800 hm pro Tag, gemeinsam mit den Abstiegen ist man so die Mehrheit des Tages unterwegs. Auch bezüglich der Trittsicherheit muss hier das Begehen auf schmalen und teilweise ausgesetzten Pfaden keine Probleme bereiten. Trotzdem sind diese Touren für sportliche Einsteiger gut machbar.

drei von drei



Tagestouren mit 1000 hm und mehr sind hier Standard. Die Wege können oft ausgesetzt und schwierig sein. Oft brauchst du auch deine Hände um weiter zu kommen. Teilweise sind auch kurze Kletterpassagen notwendig. Du musst Trittsicher, Ausdauernd und Schwindelfrei sein. Für Einsteiger ist das normalerweise nichts.