

## Konditionelle Anforderungen

*	<b>leicht</b> Wanderung auf Forstwegen und -straßen; nicht mehr als 700 Höhenmeter; wenig Ausrüstung mitzuführen
**	<b>mäßig anstrengend</b> Bergtour auch auf unebenen Bergpfaden; kurze Steilpassagen möglich; nicht mehr als 900 Höhenmeter; wenig Ausrüstung mitzuführen
***	<b>anstrengend</b> Übergang von der Bergtour zum Bergsteigen; längere steile Stellen möglich; manchmal Zuhilfenahme der Hände nötig; bis zu 1100 Höhenmeter; Gletschertouren; schwerer Rucksack (z. B. Mehrtagestour von Hütte zu Hütte)
****	<b>sehr anstrengend</b> Bergsteigen mit viel Ausrüstung und daher grundsätzlich schwerem Gepäck; lange Gletschertouren; Skihochtouren; Höhenmeter nach oben offen
*****	<b>höchste Ansprüche</b> nur für durchtrainierte BergsteigerInnen; sehr lange und schwierige Touren; Skidurchquerungen im Hochgebirge; Höhenmeter nach oben offen, auch mehrere Tage hintereinander