

Kondition für alle Bergsport-Disziplinen

Die Anforderung an Deine Kondition trägt maßgeblich zu einem kalkulierbaren und reibungslosen Tourenverlauf bei. Beachte bitte bei der Einschätzung erschwerende Faktoren wie Höhe, schwerer Rucksack, schlechtes Wetter und Trittverhältnisse. Schätze Deine Kondition **ehrlich und realistisch** ein und bereite Dich gewissenhaft auf die bevorstehende Tour vor. Die angegebenen Werte sollen Dir als Richtlinie dabei helfen die richtige Bergtour zu wählen. Die angegebene Gehzeit ist inkl. kurzer Trinkpausen. Größere Pausen sind hier nicht berücksichtigt und kommen zur Zeit noch hinzu.

Geringe Kondition - 3 Stunden



Du meisterst Auf- und Abstiege mit einer Differenz von 400 Höhenmetern (Hm) oder einer **Gehzeit von 3 Stunden**.

Mäßige Kondition - 5 Stunden



Du meisterst Auf- und Abstiege mit einer Differenz von 400 - 800 Höhenmetern (Hm) oder einer **Gehzeit von 5 Stunden**.

Gute Kondition - 7 Stunden



Du meisterst Auf- und Abstiege mit einer Differenz von 800 - 1.200 Höhenmetern (Hm) oder einer **Gehzeit von 7 Stunden**.

Sehr gute Kondition - 10 Stunden



Du meisterst Auf- und Abstiege mit einer Differenz von 1.200 - 1.600 Höhenmetern (Hm) oder einer **Gehzeit von 10 Stunden**.

Hervorragende Kondition > 10 Stunden



Du meisterst Auf- und Abstiege mit einer Differenz von mehr als 1.600 Höhenmetern (Hm) oder einer **Gehzeit von mehr als 10 Stunden**.