

Anforderung an deine Hochtour

Die Touren sind in vier Schwierigkeitsstufen unterteilt – so findest du schnell die passende Herausforderung für dein Können und deine Kondition. Egal ob Einsteiger:in oder erfahrene:r Alpinist:in – ich hole dich dort ab, wo du stehst.



Stufe 1 – Dein Einstieg ins Hochgebirge (Ideal für Einsteiger:innen)

Du bringst mit:

- Erfahrung in alpinen Wanderungen
- Trittsicherheit auf Wegen und Geröll
- Keine Vorkenntnisse mit Steigeisen oder Pickel nötig

Du solltest schaffen:

- 4–6 Stunden Gehzeit pro Tag
- Bis zu 1.000 Höhenmeter im Aufstieg
- Tempo: ca. 300 Hm pro Stunde



Stufe 2 – Bereit für den nächsten Schritt ins alpine Abenteuer (Vorkenntnisse vorhanden)

Du bringst mit:

- Einen Grundkurs oder erste geführte Hochtouren (leicht bis WS)
- Umgang mit Steigeisen und kurze Felsklettere im Nachstieg

Du solltest schaffen:

- Bis zu 7 Stunden Gehzeit
- Rund 1.200 Höhenmeter pro Tag
- Gute Grundkondition durch Ausdauersport



Stufe 3 – Sicher am Berg - Jetzt wird's technisch (Fortgeschritten)

Du bringst mit:

- Mehrere Hochtouren im Schwierigkeitsgrad WS–ZS
- Sicherer Umgang mit Steigeisen, Pickel und Seil
- Kletterstellen bis zum 2.–3. Grad (auch mit Steigeisen)

Du solltest schaffen:

- Bis zu 9 Stunden Gehzeit
- 1.400–1.600 Höhenmeter im Aufstieg
- Sehr gute Kondition und Ausdauer



Stufe 4 – Ganz oben - Anspruchsvoll. Alpin. Ausdauernd. (Experten)

Du bringst mit:

- Umfangreiche Erfahrung auf anspruchsvollen Hochtouren (ZS oder schwerer)
- Absolute Sicherheit auf steilem Firn, Eis und Fels bis zum 4. Grad
- Belastbarkeit auch bei langen, technischen Touren

Du solltest schaffen:

- Bis zu 12 Stunden Gehzeit
- Bis zu 2.000 Höhenmeter im Aufstieg
- Hervorragende Kondition und regelmäßiges Training

? Nicht sicher, welche Stufe zu dir passt?

Kein Problem! Schreib mir einfach – ich berate dich gerne persönlich und helfe dir, die richtige Tour zu finden.