

# WIE SCHWER IST DIE REISE?

## Anforderungsprofile zu unseren Trekking- und Bergreisen

Bei der Schwierigkeit der Reisen und Expeditionen wird zwischen konditionellen und (alpin)technischen Anforderungen unterschieden: Kondition und Technik sind in den Schwierigkeitsbalken mit einer 5-stufigen Skala symbolisiert.

Die Bewertungen basieren auf langjähriger Erfahrung, können aber keine Detailbeschreibung ersetzen. Außerdem können die aktuellen Bedingungen und das Wetter die tatsächlichen Schwierigkeiten und Anforderungen massiv beeinflussen - eh klar.

Generell setzen wir bei allen Reisen guten Gesundheitszustand, körperliche Robustheit und Fitness sowie Verständnis für das meist fremde kulturelle Umfeld und eine entsprechende Bereitschaft zum Komfortverzicht voraus - siehe bitte auch einige grundsätzliche Anmerkungen auf den Seiten 6 und 7 sowie 82.

**Genauere Informationen erhältst Du auch in den Detailprogrammen zu jeder Reise und gerne auch im persönlichen Gespräch bei uns im Büro.**

## Anforderungen: Kondition

bis 

Einfache, nicht oder nur mäßig anstrengende Kultur-, Trekking-, Wüsten oder Outdoor-Reisen



Wanderungen bis max. 6 Std./Tag. Keine großen Belastungen durch die Höhe, aber z. T. durch das Klima (Tropen). Ausdauer, auch für lange Autofahrten.

Beispiele: Sahara/Tunesien, Oman, Mali, Masai-Trekking, Namibia, Halbinsel Sinai, Inkaweg/Peru, Khumbu Lodge, Costa Rica.

bis 

Anspruchsvolles Trekking oder anstrengende Bergbesteigungen, zum Teil auch „kleine“ und leichte 6000er



Berg-/Trekkingreisen für konditionsstarke Hochgebirgswanderer; Höhen bis 6000 m, teils auch darüber. Gehzeiten bis 8 Std./Tag, an Gipfeltagen erheblich länger.

Beispiele: alle Kilimanjaro-Varianten, Äthiopien, Hoher Atlas, Nepal/Khumbu „klassisch“, Ararat, Ladakh-Trekking, Damawand.

bis 

Hohe Trekkingrouten oder Besteigungen anstrengender und schwieriger Fünf- und Sechstausender. Höhe!



Berg-/Trekkingreisen für konditionsstarke Bergsteiger; Höhen bis 6000 m, oft darüber. Gehzeiten bis 10 Std./ Tag, längerer Aufenthalt über 5000 m.

Beispiele: Nepal/Mera Peak und Sherpani Col, K2-Trekking mit Pastore Peak, Garhwal/Kalindi, Ecuador/Chimborazo, Ojos del Salado.

bis 

Expeditionen zu sehr schweren Sechstausendern sowie zu Sieben- und Achttausendern. Höhe!



Absolute Topkondition und körperliche Robustheit, Westalpen- oder außeralpine Erfahrung bis 6000 m. Selbständigkeit am Berg, psychische Stärke.

Beispiele: Mustagh Ata, Spantik, Pik Lenin, Lhakpa Ri, Mt. McKinley, Aconcagua, Huascarán, Bolivien/3x6000.

## Anforderungen: Technik

bis 

Kultur-, Wander- und leichte Trekkingreisen, Wüstenreisen mit Auto. Keine bis geringe alpine technische Schwierigkeiten



Trekking auf Wegen und Saumpfaden, nur mittelsteile weglose Passagen, teilweise Schneefelder, keine Kletterstellen. Keine alpine technischen Erfahrungen notwendig.

Beispiele: Ägypten/Sinai, Kapverden, Marokko/Atlas, Tibet/Kailash, Nepal/Khumbu Lodge/Siklis, Elbrus, Kilimanjaro.

bis 

Berg- und Trekkingreisen mit technischer nicht allzu schwierigen Zielen, z. T. aber mit größeren Höhen (Gipfel, Pässe). Gletscherbegehungen



Trekking/Bergsteigen mit steilen, weglosen Passagen in Geröll und Schrofen, z. T. auch Gletscher, leichte Kletterstellen (Fixseile). Alpines Basiskönnen erforderlich.

Beispiele: Ruwenzori, Elbrus, Ararat, Ladakh-Trekking mit Stok Kangri, Aconcagua, Ecuador/Sangay, Nepal/Island Peak.

bis 

Schwierige Gipfelbesteigungen und Passüberquerungen, z. T. Steiflanken in Schnee/Eis/Gletscher, kombiniertem Gelände und Fels



Schwierige bis sehr schwere Gipfelbesteigungen. Im Einzelfall Eis- und Felsklettern bis zum IV. Grad (Fixseile). Alpinistisches Allroundkönnen nötig.

Beispiele: Nepal/Sherpani Col, Rolwaling, Mt. Kenya/Nelion/Batian, Peru/Tocllaraju, Ecuador/Chimborazo, Bolivien/3 x 6000 m.

bis 

Sehr schwierige Gipfelbesteigungen mit z. T. extremen Eis- und Felsrouten; Sieben- und Achttausender-Expeditionen (Höhenbelastung)



Expeditionen - perfektes alpinistisches Allroundkönnen, Selbständigkeit am Berg. Wegen der Höhe fallen auch technisch „leichte“ 7000er und 8000er in diese Kategorie.

Beispiele: Alpamayo/Huascarán, Ama Dablam, Cho Oyu, Gasherbrum II.

Bei den weltweiten Skireisen gelten für die Abfahrten eigene „Spielregeln“. Wir unterteilen unsere Reisen bzw. Expeditionen mit Ski in folgende zwei Kategorien:

### Skiabfahrten im leichten bis mittelsteilen Gelände:

Skitouren Erfahrung und Praxis im freien Gelände genügen für Italien/Abruzzen, Elbrus, Rumänien, Norwegen, Ararat, Damawand, Marokko ohne Steilrinnen.

### Skiunternehmen im Steilgelände und Ski-Expeditionen:

Große Skitourenroutine erforderlich; anspruchsvolle Abfahrten auch über steile Passagen und (bei den Expeditionen) mit schwerem Gepäck. Bei Ski-Expeditionen dienen die Ski eher als schnelles Fortbewegungsmittel als für den Abfahrts genuss.

Marokko mit Steilabfahrten; Ski-Expeditionen (Mustagh Ata, Mt. McKinley).