

Bergwandern

Konditioneller Anspruch (pro Tag)			
	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲
Gesamthöhenmeter (im Aufstieg)	< 500 Hm	500 – 1000 Hm	> 1000 Hm
Horizontale Distanz	< 10 km	10 – 15 km	> 15 km
Gehzeit	< 6 h	6 – 8 h	> 8 h
Technischer Anspruch			
	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲
SAC-Skala	Bis T2	T3	T4
Weg/Gelände	Weg mit durchgehendem Trassee. Gelände teilweise steil, Absturzgefahr nicht ausgeschlossen	Weg am Boden nicht unbedingt durchgehend sichtbar. Ausgesetzte Stellen können mit Seilen oder Ketten gesichert sein. Eventuell braucht man die Hände fürs Gleichgewicht. Zum Teil exponierte Stellen mit Absturzgefahr, Geröllflächen, weglose Schrofen.	Wegspuren nicht zwingend vorhanden. An gewissen Stellen braucht es die Hände zum Vorwärtskommen. Gelände bereits recht exponiert, heikle Grashalden, Schrofen, einfache Firnfelder und apere Gletscherpassagen.
Anforderung	Etwas Trittsicherheit. Trekkingschuhe sind empfehlenswert. Elementares Orientierungsvermögen.	Gute Trittsicherheit. Gute Trekkingschuhe. Durchschnittliches Orientierungsvermögen. Elementare alpine Erfahrung.	Vertrautheit mit exponiertem Gelände. Stabile Trekkingschuhe. Gewisse Geländebeurteilung und gutes Orientierungsvermögen. Alpine Erfahrung. Bei Wettersturz kann ein Rückzug schwierig werden.

Hochtouren

Konditioneller Anspruch (pro Tag)			
	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲
Gesamthöhenmeter (im Aufstieg)	< 800 Hm	800 – 1200 Hm	> 1200 Hm
Gehzeit	< 5 h	5 – 7 h	> 7 h
Technischer Anspruch			
	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲
SAC-Skala	L	WS (+/-)	ZS (+/-)
Im Fels	Einfaches Gehgelände (Geröll, einfacher Blockgrat).	Meistens noch Gehgelände, erhöhte Trittsicherheit nötig, Kletterstellen übersichtlich und problemlos.	Wiederholte Sicherung notwendig, längere und exponierte Kletterstellen.
Firn & Gletscher	Einfache Firnhänge, kaum Spalten.	In der Regel wenig steile Hänge, kurze steilere Passagen, wenig Spalten.	Steilere Hänge, gelegentlich Standplatzsicherung, viele Spalten, kleiner Bergschrund.

Klettersteig

Konditioneller Anspruch (pro Tag)			
	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲
Gesamthöhenmeter (im Aufstieg)	< 800 Hm	800 – 1200 Hm	> 1200 Hm
Gehzeit	< 5 h	5 – 7 h	> 7 h
Technischer Anspruch			
	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲
DAV-Skala	Bis B	C	D
Weg/Gelände	Man bewegt sich abschnittsweise bereits in steilerem Felsgelände, die Route ist aber aufwändig gesichert.	Die Route verläuft über längere Strecken in steilem, auch ausgesetztem Felsgelände (III. Schwierigkeitsgrad entsprechend), ist aber eher großzügig gesichert.	Steiles Felsgelände mit senkrechten Stellen, es gibt auch kleine, gut abgesicherte Überhänge. Vielfach verläuft die Route beträchtlich ausgesetzt, natürliche Tritte und Griffe sind oft klein.
Anforderungen	Steile oder senkrechte Passagen sind durch Leitern und/oder Eisenklammern entschärft. Auch in wenig schwierigem Gelände sichern Drahtseile oder Ketten den Klettersteigler. Selbstsicherung ratsam.	Es gibt keine Passagen, bei denen kräftiger Armzug notwendig ist. Selbstsicherung erforderlich.	Auch an exponierten oder steilen Passagen ist nur eine Drahtseilsicherung vorhanden (Armkraft erforderlich). Künstliche Haltepunkte wie Haken oder Eisentritte lediglich an den schwierigsten Stellen. Eine Ausnahme bilden die Sportklettersteige „à la française“, die in der Regel weit aufwendiger gesichert sind, aber auch maximal ausgesetzte Passagen aufweisen.

Klettersport

In der Halle

Technischer Anspruch			
	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲
UIAA-Skala	Bis 5	5 – 6	7 – 8

Plaisir/Sportklettern draußen

Konditioneller Anspruch (pro Tag)			
	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲
Gesamthöhenmeter (im Aufstieg)	200 hm	400 hm	600 hm
Gehzeit	< 1 h	1 – 2 h	> 2 h
Technischer Anspruch			
	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲
UIAA-Skala	Bis 5	5 – 6	7 – 8

Alpinklettern

Konditioneller Anspruch (pro Tag)			
	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲
Gesamthöhenmeter (im Aufstieg)	< 300 Hm	300 – 500 Hm	> 500 Hm
Gehzeit	< 1.5 h	1.5 – 3 h	> 3 h
Technischer Anspruch			
	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲
UIAA-Skala	Bis III	III – IV	V

Mountainbike

Konditioneller Anspruch (pro Tag)			
	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲
Gesamthöhenmeter (im Anstieg)	< 1000Hm	1000 – 1500 Hm	> 1500 Hm
Vertikale Distanz	< 35 km	35 – 50 km	> 50 km
Fahrzeit	< 5 h	5 – 7 h	> 7 h
Technischer Anspruch			
	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲	▲ ▲ ▲
Singletrail-Skala	Bis S1	S2	S3
Wegbeschaffenheit	Looserer Untergrund möglich, kleine Wurzeln und Steine	Untergrund meist nicht verfestigt, größere Wurzeln u. Steine	Verblockt, viele große Wurzeln / Felsen, rutschiger Untergrund, loses Geröll
Hindernisse	Kleine Hindernisse, Wasserrinnen, Erosionsschäden	Flache Absätze und Treppen	Hohe Absätze
Gefälle	< 40%/22°	< 70%/35°	> 70%/35°
Kurven	Eng	Leichte Spitzkehren	Enge Spitzkehren
Fahrtechnik	Fahrtechnische Grundkenntnisse nötig, Hindernisse können überrollt werden	Fortgeschrittene Fahrtechnik nötig	Fehr gute Bike-Beherrschung nötig