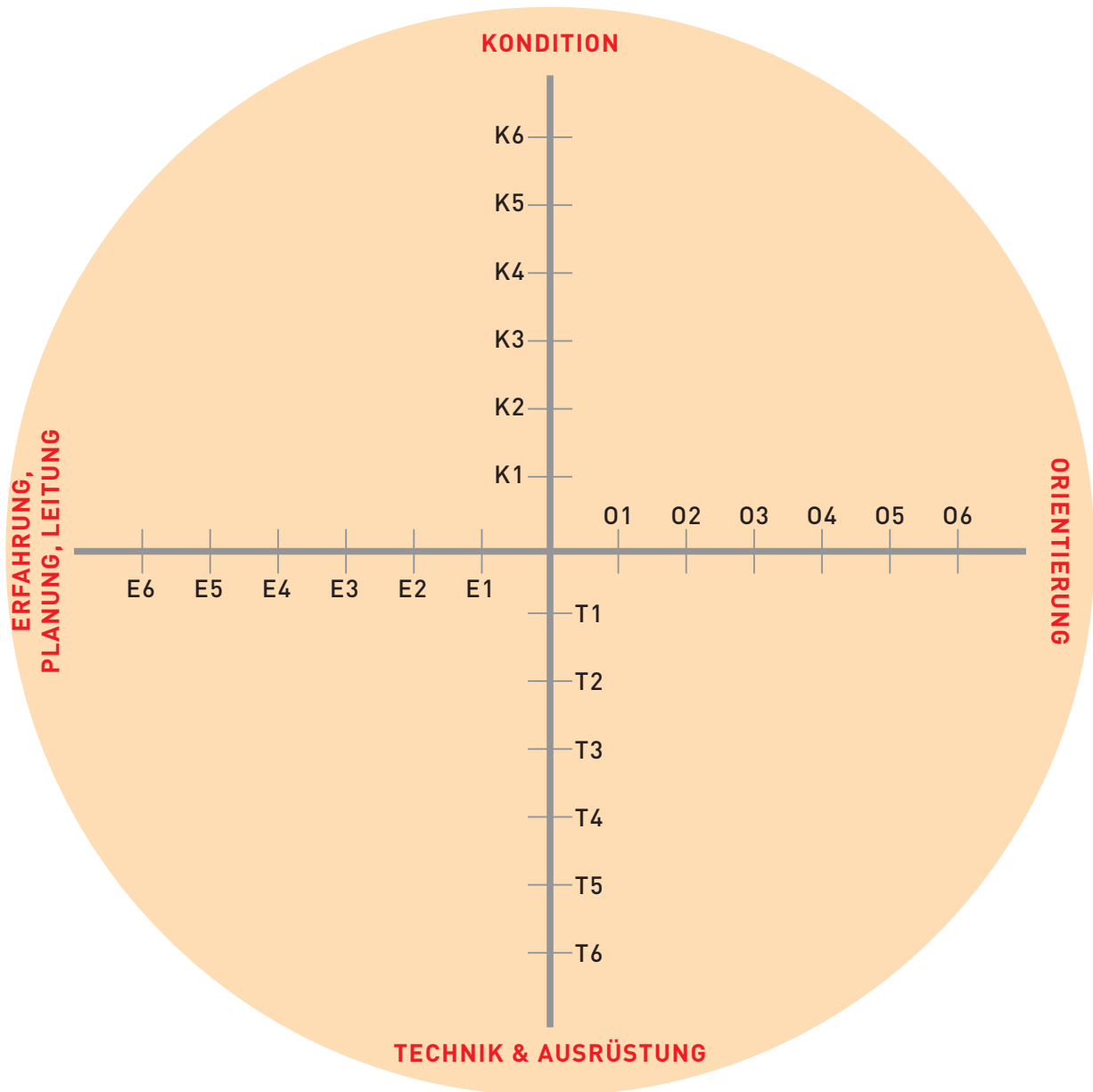


CHECK YOUR TRIP

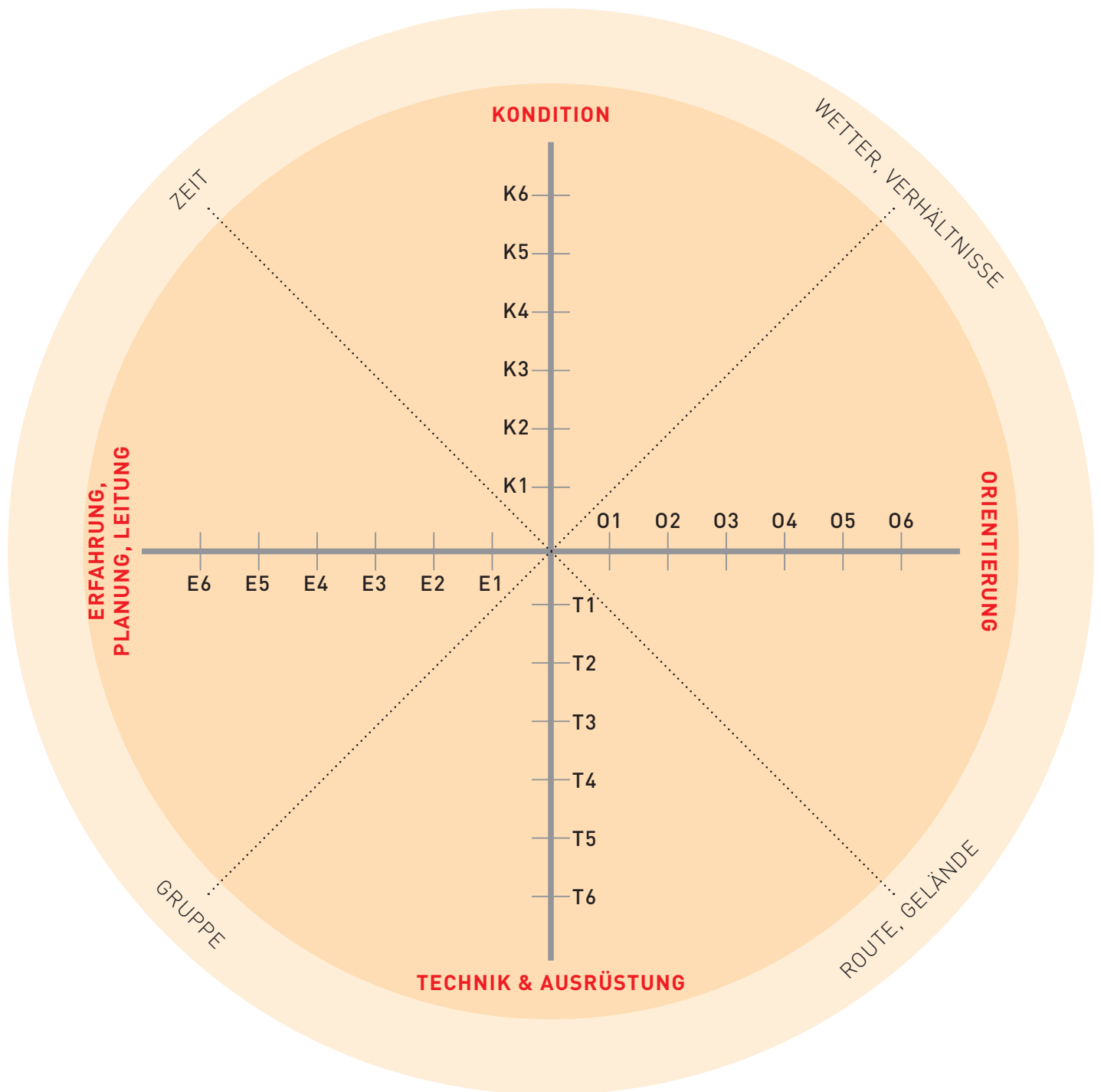
TOOL FÜR WAHL, PLANUNG UND DURCHFÜHRUNG EINER BERG- UND ALPINWANDERUNG



Innerer Kreis: **Kompetenzen – und Routenprofil für Tourenwahl**

CHECK YOUR TRIP

TOOL FÜR WAHL, PLANUNG UND DURCHFÜHRUNG EINER BERG- UND ALPINWANDERUNG



Innerer Kreis: **Kompetenzen – und Routenprofil für Tourenwahl**

Äusserer Kreis: **Zusatzfaktoren für die Planung und Durchführung (4x3-Modell)**

KOMPETENZEN- UND ROUTENPROFIL: LEGENDEN

ACHSE 1: KONDITION

- K1:** Ich kann an einem Tag 2 Std. wandern und bewältige dabei bis zu **500 m im Aufstieg** oder **300 m im Auf- und Abstieg**.
- K2:** Ich kann an einem Tag bis 3 Std. wandern und bewältige dabei bis **800 m im Aufstieg** oder **500 m im Auf- und Abstieg**.
- K3:** Ich kann an einem Tag bis 5 Std. wandern und bewältige dabei bis **1300 m im Aufstieg** oder **1000 m im Auf- und Abstieg**.
- K4:** Ich kann an einem Tag bis 6 Std. wandern und bewältige dabei bis **1500 m im Aufstieg** oder **1200 m im Auf- und Abstieg**.
- K5:** Ich kann an einem Tag bis 8 Std. wandern und bewältige dabei bis **2000 m im Aufstieg** oder **1500 m im Auf- und Abstieg**.
- K6:** Ich kann an einem Tag bis 12 Std. wandern und bewältige dabei bis **2500 m im Aufstieg** oder **2000 m im Auf- und Abstieg**.
- Bei Hitze und Kälte: 1 Stufe zurück!**

ACHSE 2: ORIENTIERUNG

- O1:** Ich kann gelb markierten Wegen gut folgen und mir auf der Landeskarte einen Überblick über die Route und die Region verschaffen.
- O2:** Ich kann den rot-weiss-rot markierten Wegen folgen. Sollten Weg und Markierungen unsichtbar sein (Schnee), kann ich anhand von Orientierungsmitteln bestimmen, wo ich bin und in welche Richtung es weitergeht.
- O3:** Ich kann die rot-weiss-roten Markierungen richtig interpretieren. Wenn Wegspuren und Markierungen unsichtbar sind, bin ich wegen des möglicherweise steilen und exponierten Geländes in der Lage, den eigenen Standpunkt genau zu verorten und das Kartenbild exakt auf das Gelände zu übertragen.
- O4:** Sollten die blau-weiss-blauen Markierungen nicht sichtbar sein, kann ich auch in steilem und ausgesetztem Gelände den eigenen Standort ermitteln, das Kartenbild zweifelsfrei auf das Gelände übertragen und das Gelände insbesondere nach Steilheit beurteilen. Ich verfüge zudem über einige Erfahrung in der Wegsuche.
- O5:** Der Weg ist nur teilweise blau-weiss-blau markiert. Deshalb bin ich routiniert in der Geländebeurteilung und Wegsuche sowie im Umgang mit Orientierungsmitteln.
- O6:** Die Route ist oft unmarkiert und weglos. Achtung Irrwege! Meine Erfahrung in der alpinen Wegsuche und Geländebeurteilung ist so gross, dass ich den Gehrhythmus beibehalten kann, mein Umgang mit Orientierungsmitteln ist automatisiert.

Achtung Nebel und Sturm: 1 Stufe zurück!

ACHSE 3: TECHNIK UND AUSRÜSTUNG

- T1:** Ich bewege mich sicher auf Wegen, die meist breit, manchmal aber auch schmal und uneben sind. Das Tragen fester Schuhe mit griffiger Sohle ist trotzdem empfohlen.
- T2:** Ich gehe sicher auf Wegen, die auch steil und rutschig sein können. Festes Schuhwerk mit griffiger Sohle dringend empfohlen.
- T3:** Ich bin so trittsicher und schwindelfrei, dass ich mässig ausgesetzte Stellen oder Passagen mit Ausrutschgefahr problemlos bewältige. Sehr ausgesetzte Stellen mit Absturzgefahr kann ich mit Hilfe von fix montierten Seilen oder Ketten begehen. Festes Schuhwerk ist Pflicht.
- T4:** Ich bewege mich behände im weglosen Blockgelände und bin so trittsicher und schwindelfrei, dass ich ungesicherte Kraxelstellen mit Ausrutsch- oder Absturzgefahr oder einfache Firnfelder problemlos meistere. Bergschuhe mit fester Sohle empfohlen.
- T5:** Ich verfüge über eine ausgereifte und ökonomische Gehtechnik auch in ruppigem Gelände und absolute Schwindelfreiheit, um auch wegloses, exponiertes Gelände mit einfachen Kletterstellen problemlos zu bewältigen. Bei Gletscherpassagen mit Ausrutschgefahr weiss ich mit Pickel, Seil und Steigeisen umzugehen.

- T6:** Ich bewege mich schnell auch in schwierigem Gelände, klettere bis zu, II.Schwierigkeitsgrad mit Bergschuhen und Rucksack auch ohne Seilsicherung und verfüge über eine ausgewiesene Hochtourenenerfahrung und vollständige Hochtourenausrüstung.

Nässe: 1 Stufe zurück!

Altschnee und Eis: 1-2 Stufen zurück! Vor allem zu Beginn der Saison muss die Route einem Altschneefelder-Check unterzogen werden.

ACHSE 4: ERFAHRUNG, PLANUNG, LEITUNG

- E1:** Ich kann meinen Zeitbedarf für die Tour einschätzen und weiss, wie viel dieser in der Regel von den Angaben auf den Wegzeichen und den Wanderführern abweicht.
- E2:** Ich habe Erfahrung im Zeitmanagement von Wandertouren und kenne die Umkehr- oder Rückzugsmöglichkeiten. Ich bin zudem fähig, drohende Gefahren (z.B. Witterung, gesundheitliche Probleme etc.) zu erkennen und vorausschauend zu handeln. **Für Tourenleitende: Gute Kenntnisse in der Gruppenleitung nötig.**
- E3:** Erhöhte Höhenlage oder Abgeschiedenheit bringen erhöhte Risiken durch unsicheres Wetter und schwierige Gelände-verhältnisse. Ich kann deshalb nicht nur eine Tour unter Berücksichtigung von der Schwierigkeit der Route, den Verhältnissen, den persönlichen Fähigkeiten und dem Zeitbedarf strukturiert planen, sondern die Planung vor Ort rollend den herrschenden Verhältnissen anpassen (Achtung Nebel, Nässe, Eis!). **Für Tourenleitende: Hohe Kompetenzen und Erfahrung in Gruppenleitung und erster Hilfe unerlässlich.**
- E4:** Alpine Umgebung und Abgeschiedenheit bringen hohe Risiken durch unsicheres Wetter und schwierige Gelände-verhältnisse. Ich bin deshalb erfahren in der detaillierten Tourenplanung mit Einbezug von Schlüsselstellen und Umkehrpunkten und fähig, diese rollend unter Einbezug der Wetterverhältnisse und Zustand des Geländes umzusetzen. **Für Tourenleitende: Zusätzlich zu T3 alpine technische Führungserfahrung (Gehen am kurzen Seil, Einrichtung Fixseile, Verletztenbergung), TL kann Fähigkeiten der Teilnehmenden gut einschätzen.**
- E5:** Hochalpine Umgebung mit erhöhten alpine-technischen Schwierigkeiten und Abgeschiedenheit bringen sehr hohe Risiken durch unsicheres Wetter und schwierige Gelände-verhältnisse. Ich habe deshalb grosse Erfahrung in der detaillierten und strukturierten Tourenplanung mit Definition von Entscheid- und Umkehrpunkten und einem verbindlichen Zeitmanagement und kann diese automatisiert umsetzen. Falls vor Ort klar wird, dass die Tour nicht machbar ist, verfüge ich über einen einfacheren Plan B. **Für Tourenleiter: zusätzlich zu 4 Hochtourentechnische Führungserfahrung in Fels und Eis und Erfahrung in der Bergrettung.**
- E6:** Hochalpine Umgebung und Abgeschiedenheit, Umkehr oft sehr heikel, kombiniert mit hohen alpinwandertechnischen Schwierigkeiten und Wetter- sowie Verhältnisrisiken. Ich verfüge deshalb über eine ganzheitliche Alpin- und Hochtouren-erfahrung. **Für Tourenleiter: Hochtourentechnisch erfahren und versiert, Führungskompetenzen auf höchstem Niveau.**

GRUPPENREGELN:

- Für Achse 1 und 3 sind die Kompetenzen der schwächsten Teilnehmerin/des schwächsten Teilnehmers massgebend. Die Kompetenzen des Tourenleiters/der Tourenleiterin sind mindestens 1 Stufe besser.
- Für Achse 2 und 4 gelten die Kompetenzen des Tourenleiters/der Tourenleiterin.
- Bei Gruppengrösse über 4 Personen: Eine Stufe runter!

PLANUNG UND UMSETZUNG: 4x3-MODELL

	Zeitmanagement	Verhältnisse	Gelände	Mensch/Gruppe
Planung	<ul style="list-style-type: none"> · An-/Rückreise · Zeitbudget · Zeitbedarf des schwächsten Gruppenmitgliedes · Tageszeit, wann dunkel? · Reserve/Puffer? · Anschluss ÖV? 	<ul style="list-style-type: none"> · Jahres/Tageszeit · Wetter: Schnee? Hitze/Kälte? Nebel? Gewitter? 	<ul style="list-style-type: none"> · Herausforderungen: Exponiert? Steil? Blockig? Schnee/Eis? · Klare Vorstellung des Geländes? Mind Map ok? · Umkehrpunkt definiert? · Alternativroute definiert? 	<ul style="list-style-type: none"> · Erfahrung/Planung/Leitung · Kondition · Orientierungssinn · Technische Fähigkeiten gemäss Kompetenz- und Routenprofil)
Realität vor Ort	<ul style="list-style-type: none"> · Zeitbudget ok? · Zeitbedarf ok? · Massnahmen nötig? 	<ul style="list-style-type: none"> · Verhältnisse den Erwartungen entsprechend? · Tagesprognose? · Durchführung ok? · Alternative? 	<ul style="list-style-type: none"> · Gelände den Erwartungen entsprechend? · Wegzustand: Bäche? Schnee/Eis? Sperrungen? · Durchführung ok? · Alternative? 	<ul style="list-style-type: none"> · Erfahrung/Planung/Leitung · Kondition · Orientierungssinn · Technische Fähigkeiten (Check gemäss Kompetenz- und Routenprofil)
Veränderungen während der Tour	<ul style="list-style-type: none"> · Veränderungen im Zeitbudget oder Zeitbedarf? · Umkehren? Alternative? 	<ul style="list-style-type: none"> · Unerwartete Entwicklungen? · Umkehrpunkt? · Alternative? 	<ul style="list-style-type: none"> · Unerwartete Situation? · Umkehrpunkt? · Alternative? 	<ul style="list-style-type: none"> · Unerwartete Situation? · Selbst- und Gruppenmanagement · Umkehrpunkt? · Alternative?