

ANFORDERUNGSSKALA

Kondition & Ausdauer

Meine Anforderungsskala stützt sich auf die Schwierigkeitsskala des [Schweizer Alpen-Club SAC](#).



STEINMANNLI
Bruno Bösch – Bergführer

KONDITION

Ausdauer

Stufe 1 Leicht ● ○ ○ ○	Stufe 2 Leicht – Mittel ● ● ○ ○	Stufe 3 Mittel – Schwierig ● ● ● ○	Stufe 4 Schwierig ● ● ● ●
<ul style="list-style-type: none">• Aufstiege 3–4 Stunden (ca. 300 hm / Std.)• 800–1000 Höhenmeter pro Tag• Ganze Tour bis 6 Std.	<ul style="list-style-type: none">• Aufstiege 4–5 Stunden (ca. 350 hm / Std.)• 1000–1300 Höhenmeter pro Tag• Ganze Tour bis 8 Std.	<ul style="list-style-type: none">• Aufstiege 6–7 Stunden (ca. 350–400 hm / Std.)• 1300–1600 Höhenmeter pro Tag• Ganze Tour 10–11 Std.	<ul style="list-style-type: none">• Aufstiege > 7 Stunden (400 hm / Std.)• > 1600 Höhenmeter pro Tag• Ganze Tour 12–15 Std.