



## Sicher Wandern mit der DAV BergwanderCard!

Liebe Wanderin, lieber Wanderer,

freuen Sie sich schon auf Ihre nächste Tour? Mit der DAV BergwanderCard halten Sie ein Hilfsmittel in den Händen, das Ihnen hilft, Ihre Unternehmung noch besser zu planen. Denn wie viel Spaß Sie draußen haben und wie sehr Sie Ihre Wanderung genießen können, hängt vor allem davon ab, ob Sie die für Sie passende Tour auswählen.

Die DAV BergwanderCard hilft Ihnen dabei, die richtige Tourenwahl zu treffen. In sechs Schritten schätzen Sie Ihre **Kondition** und **Trittsicherheit** ein. Sie erhalten dann ein persönliches „Leistungsprofil“ in Form einer Würfelfarbe und einer Würfelzahl. Anhand einer Tabelle können Sie sehen, welche Touren für Sie geeignet sind.

Grundlage dafür ist die Einteilung der Wege in die von Skipisten bekannten Schwierigkeitsstufen blau – rot – schwarz. Diese Zusatzinformation finden Sie in immer mehr Karten, auf Wegweisern und im Internet. Im Zweifelsfall gilt: Wählen Sie eine Tour aus, die Sie von den Höhenmetern, der Länge und der Schwierigkeit auf jeden Fall bewältigen können!

**Wir wünschen Ihnen schöne, genussreiche Touren und immer eine gute Rückkehr ins Tal!**

Deutscher Alpenverein e.V.



### Schwere Bergwege

Schwere Bergwege sind schmal, oft steil angelegt und absturzgefährlich. Es kommen gehäuft versicherte Gehpassagen und/oder einfache Kletterstellen vor, die den Gebrauch der Hände erfordern.



### Mittelschwere Bergwege

Mittelschwere Bergwege sind überwiegend schmal, oft steil angelegt und können absturzgefährliche Passagen aufweisen. Es können zudem kurze versicherte Gehpassagen (z. B. Drahtseil) und/oder kurze Stellen vorkommen, die den Gebrauch der Hände erfordern.



### Leichte Bergwege

Leichte Bergwege sind überwiegend schmal, können steil angelegt sein und weisen keine absturzgefährlichen Passagen auf.



### Talwege

Talwege sind überwiegend breit, haben keine oder eine geringe Steigung und weisen keine absturzgefährlichen Passagen auf. Talwege werden in der Regel nicht von alpinen Vereinen, sondern von Tourismusverbänden, Gemeinden etc. betreut.

**Achtung:** In unseren Nachbarländern gelten andere Wegekategorien. Hier zum Vergleich die entsprechenden Einteilungen und die Zeichen.

DAV BergwanderCard	Land Tirol	Salzburger Land	Vorarlberg	Schweiz
Schwere Bergwege ●	●	●	▶	▶
Mittelschwere Bergwege ●	●	●	▶	▶
Leichte Bergwege ●	●	●	▶	▶
Talwege ●		●	▶	▶

Mit der DAV BergwanderCard können Sie Ihre Kondition und Trittsicherheit in sechs Schritten einschätzen. Wählen Sie dann eine Tour aus, die zu Ihnen passt. Dafür benötigen Sie Informationen über die Schwierigkeit und Länge der Wege (z. B. aus Führerliteratur, Touristinfo).

## Schritt 1: Schätzen Sie Ihre Kondition ein!

Die folgenden Fragen beziehen sich auf eine Tagestour mit leichtem Rucksack.

Ich halte meine Kondition für ...

sehr gut	gut	passabel	mangelhaft	schlecht
1	2	3	4	5

Ich kann im stetigen Aufstieg in drei Stunden an Höhenmetern zurücklegen, ohne extrem erschöpft zu sein, über ...

1800 m	1500 m	1200 m	900 m	600 m
1	2	3	4	5

Für eine Bergtour mit 1000 Höhenmetern brauche ich für den Aufstieg, wenn ich so schnell wie möglich gehe:

1 bis 1,5 h	2 h	2,5 h	2,5 bis 3 h	3,5 bis 4 h
1	2	3	4	5

Ich kann im Aufstieg ohne Pause (Trinkpausen ausgenommen) ... Stunden gehen.

3,5 h und mehr	3 h	2 h bis 2,5 h	1,5 h	1 h
1	2	3	4	5

Ich schätze meine Kondition so ein, dass ich Bergtouren von einer Länge von ... Stunden unternehmen kann und auch am Ende noch Reserven habe.

8 h und mehr	7 h	6 h	4 h bis 5 h	3 h
1	2	3	4	5

## Schritt 2: Punkte zusammenzählen und Sie erhalten Ihre Würfelzahl



## Schritt 3: Zusatzpunkt ab sieben Wanderungen im Jahr

Haben Sie in den letzten zwei Jahren durchschnittlich mehr als sieben Bergwanderungen pro Jahr unternommen?

Falls ja erhöhen Sie Ihre Würfelzahl um einen Punkt:



## Schritt 4: Schätzen Sie Ihre Trittsicherheit ein!

Diese Aussage trifft für mich ...

	vollständig zu	eher zu	weder/noch zu	eher nicht zu	überhaupt nicht zu
Ich fühle mich auf ausgesetzten (absturzgefährlichen) Bergwegen wohl.	1	2	3	4	5
Absturzgefährliche Passagen (z. B. Gratwege, Geländekanten, Querungen im Steilgelände) bereiten mir keine Probleme.	1	2	3	4	5
Wegloses Schrofengelände (felsig-grasiges Steilgelände) kann ich sicher begehen.	1	2	3	4	5
Die Begehung von Schneefeldern gelingt mir sicher.	1	2	3	4	5
Die Begehung von Wegen in steilem Geröll gelingt mir sicher.	1	2	3	4	5

## Schritt 5: Punkte aus Schritt 4 zusammenzählen und Sie erhalten Ihre Würfelfarbe:



## Schritt 6: Bringen Sie Ihre Würfelzahl (siehe Schritt 3) und Ihre Würfelfarbe zusammen!

Nun können Sie die DAV BergwanderCard anwenden. Wählen Sie eine Bergwanderung, die von der Schwierigkeit und Länge maximal Ihrer Würfelzahl und -farbe entspricht!

Beispiel: Sie haben einen roten Würfel mit der Zahl 3 – also sollte Ihr Bergweg maximal eine mittlere Schwierigkeit aufweisen und mit höchstens vier bis sechs Stunden Gesamtzeit angegeben sein. Ist es ein leichter Bergweg, kann die Zeitangabe auch bei sechs bis acht Stunden liegen!

Angegebene Wegekategorie	Angegebene Gesamtdauer der Wanderung						
	0 - 2 h	2 - 4 h	4 - 6 h	6 - 8 h	8 - 10 h	mehr als 10 h	
Schwere Bergwege							
Mittelschwere Bergwege							
Leichte Bergwege							

# Die DAV BergwanderCard – immer dabei!

Einfach die rechte Seite abschneiden und an den markierten Stellen falten – schon haben Sie Ihre DAV BergwanderCard mit allen wichtigen Informationen für die individuelle Routenplanung.



Hier abschneiden



# BergwanderCard

Name: \_\_\_\_\_

Sicher Wandern mit der DAV BergwanderCard!



Finanzgruppe

Hier knicken

Angegebene Wegekategorie	Angegebene Gesamtdauer der Wanderung						
	0-2 h	2-4 h	4-6 h	6-8 h	8-10 h	mehr als 10 h	
<b>Schwere Bergwege</b>							
<b>Mittelschwere Bergwege</b>							
<b>Leichte Bergwege</b>							

Hier knicken

Hier können Sie Ihre Würfelfarbe und -zahl ankreuzen:



Achtung: eine Kombination kann in der Tabelle mehrmals vorkommen!

## Die DAV Wegeklassifizierung

- Schwere Bergwege sind schmal, oft steil angelegt und absturzgefährlich. Es kommen gehäuft versicherte Gehpassagen und/oder einfache Kletterstellen vor, die den Gebrauch der Hände erfordern.
- Mittelschwere Bergwege sind überwiegend schmal, oft steil angelegt und können absturzgefährliche Passagen aufweisen. Es können zudem kurze versicherte Gehpassagen (z. B. Drahtseil) und/oder kurze Stellen vorkommen, die den Gebrauch der Hände erfordern.
- Leichte Bergwege sind überwiegend schmal, können steil angelegt sein und weisen keine absturzgefährlichen Passagen auf.

Hier knicken

**Achtung:** In unseren Nachbarländern gelten andere Wegekategorien. Hier zum Vergleich die entsprechenden Einteilungen und die Zeichen.

DAV BergwanderCard	Land Tirol	Salzburger Land	Vorarlberg	Schweiz
Schwere Bergwege				
Mittelschwere Bergwege				
Leichte Bergwege				
Talwege				