

Natursport ABC – Was du bei den Natursport Programmen mitbringen solltest

Natursportaktivitäten, wie Wandern, Klettern, Radfahren und Wassersport, werden oft in natürlichen Umgebungen wie Wäldern, Bergen, Flüssen und Seen praktiziert. Diese Aktivitäten bieten neben körperlicher Aktivität und Stressabbau und den Vorteil einer engen Verbindung zur Natur. Allerdings gibt es auch einige Anforderungen an Kondition und Können, die für die sichere und angenehme Ausübung dieser man beachten sollte, um diese Aktivitäten sicher und angenehm zu gestalten.

Nature sports activities, such as hiking, climbing, cycling and water sports, are often practiced in natural environments such as forests, mountains, rivers and lakes. These activities offer physical activity, stress relief and the benefit of a close connection with nature. However, there are also some fitness and skill requirements that should be taken into account to make these activities safe and enjoyable.



Wetterbedingungen: Aufgrund von Wetter sei es durch Hitze, Kälte, Regen Gewitter oder Sturm, kann sich auf deinen körperlichen Zustand und Leistungsfähigkeit auswirken. Daher raten wir dir bei allen Natursportprogrammen deine Kleidung wetterangepasst zu wählen. Tipp von uns: Nimm am besten immer eine Regenjacke mit in deinen Rucksack oder auf die Tour.

Weather conditions: Weather conditions, whether heat, cold, rain, thunderstorms or storms, can affect your physical condition and performance. We therefore advise you to dress appropriately for the weather on all outdoor sports programs. Tip from us: Always take a rain jacket with you in your rucksack or on the tour.

Konditionelle Anforderungen:



Allgemeine Fitness: Natursport erfordert eine angemessene körperliche Fitness. Es ist wichtig, in guter Form zu sein, um den physischen und psychischen Herausforderungen gewachsen zu sein, die diese Aktivitäten mit sich bringen können.

General fitness: Outdoor sports require a reasonable level of physical fitness. It is important to be in good shape to cope with the physical and mental challenges that these activities can entail



- Einfache Tour wenig anstrengend	- Easy tour not very strenuous
- Gehzeit/Fahrzeit bis zu 5h	- Walking time/driving time up to 5h
- Max. 600hm	- Max. 600hm
- Maximale Höhe bis 1000hm	- Maximum altitude up to 1000m



- Mäßig schwere Anstrengung	- Moderately heavy exertion
- Gehzeit/Fahrzeit bis zu 6h	- Walking time/driving time up to 6h
- Max. 900hm	- Max. 900hm
- Maximale Höhe bis 1500hm	- Maximum altitude up to 1500m



- Schwere Anstrengung	- Heavy exertion
- Gehzeit/Fahrzeit bis zu 8h	- Walking time/driving time up to 8h
- Max. 1400hm	- Max. 1400hm
- Maximale Höhe bis 2000hm	- Maximum altitude up to 2000hm



- Schwere Anstrengung	- Heavy exertion
- Gehzeit/Fahrzeit bis zu 10h	- Walking time/driving time up to 10h
- Max. 2000hm	- Max. 2000hm
- Maximale Höhe bis 3000hm	- Maximum altitude up to 3000hm

Skitouren



- Leichte Skitouren im nicht absturzgefährdeten Gelände	- Easy ski tours in terrain that is not at risk of falling
- Anleitung für das Skitourengehen durch einen Bergführer	- Instructions for ski touring by a mountain guide
- Handling und Umgang mit dem Skitourenmaterial	- Handling and dealing with ski touring equipment
- Skifahren oder Snowboarden auf unpräparierten Pisten und im Tiefschnee-Gelände ist Voraussetzung	- Skiing or snowboarding on unprepared slopes and in deep snow terrain is a prerequisite
- Schwindelfreiheit und Trittsicherheit ist empfehlenswert	- A head for heights and surefootedness are recommended



- Leicht anspruchsvolle Skitouren	- Easy ski tours in terrain that is not at risk of falling
- Anleitung für das Skitourengehen durch einen Bergführer	- Instructions for ski touring by a mountain guide
- Skitouren im teilweisen stufigen Gelände	- Ski tours in partly stepped terrain
- Skifahren oder Snowboarden im freien Gelände sind Voraussetzung; fahren von Kurzschwüngen notwendig	- Skiing or snowboarding in open terrain is a prerequisite; skiing short turns is necessary
- Schwindelfreiheit und Trittsicherheit erforderlich	- A head for heights and surefootedness required



- Anspruchsvolle Skitouren	- Demanding ski tours
- Anleitung in der Bewertung von Einzelhängen und Befahrungsregeln durch einen Bergführer	- Instruction in the assessment of individual slopes and rules of navigation by a mountain guide
- Aufstiege mit bis zu 6h möglich und Anstiege bis 1500hm	- Climbs of up to 6 hours possible and ascents of up to 1500m
- Skifahren oder Snowboarden im freien Gelände sind Voraussetzung; sicheres Befahren von Passagen bis 35% möglich und notwendig; fahren von Kurzschwüngen notwendig	- Skiing or snowboarding in open terrain is a prerequisite; safe skiing of passages up to 35% possible and necessary; skiing short turns necessary
- Schwindelfreiheit und Trittsicherheit erforderlich	- A head for heights and surefootedness required



- Anspruchsvolle Skitouren	- Demanding ski tours
- Anleitung in der Bewertung von Einzelhängen und Befahrungsregeln durch einen Bergführer	- Instruction in the assessment of individual slopes and rules of navigation by a mountain guide
- Aufstiege mit bis zu 6h möglich und Anstiege bis 1500hm	- Climbs of up to 6 hours possible and ascents of up to 1500m
- Skifahren oder Snowboarden im freien Gelände sind Voraussetzung; sicheres Befahren von Passagen bis 35% möglich und notwendig; fahren von Kurzschwüngen notwendig; Gutes skifahrerisches und Boarden notwendig (vgl. Skikönnen Schwarz)	- Skiing or snowboarding in open terrain is a prerequisite; safe skiing of passages up to 35% possible and necessary; skiing of short turns necessary; good skiing and snowboarding skills necessary (see Skikönnen Schwarz)
- Schwindelfreiheit und Trittsicherheit erforderlich	- A head for heights and surefootedness required

Mountainbike:



- Leichte Trails mit festem Untergrund	- Easy trails with firm ground
- Einzelne kurze Wurzelpassagen - vereinzelt Stufen bis max. 10cm	- Individual short root passages; - occasional steps up to max. 10c
- Gefälle gering - Untergrund meist Waldboden oder naturfeste Wege	- Low gradient - Surface mostly forest floor or natural paths
- Weitläufige Kurven	- Sweeping curves
- Keine/kaum fahrtechnische Grundkenntnisse erforderlich	- No/hardly any basic driving skills required



- Leichte Trails mit festem Untergrund	- Easy trails with firm ground
- Flache Wurzelpassagen - vereinzelt Stufen bis max. 20cm	- Flat root passages - occasional steps up to max. 20cm
- Gefälle gering - Untergrund teilweise lose - Hindernisse können überrollt werden	- Low gradient - Partly loose subsoil - Obstacles can be rolled over
- Sicheres durchrollen von Kurven sollte gekonnt werden - Rinnen und Mukden sollten befahren werden können	- Safe rolling through bends should be mastered - You should be able to negotiate gullies and gullies
- fahrtechnische Grundkenntnisse sollten bekannt sein - sicheres und naturschonendes Bremsen sollte bekannt sein - teilweise Trails bergauf	- basic riding skills should be known - safe and nature-friendly braking should be known - partly uphill trails



- Mittelschwere Trails	- Moderately difficult trails
- Längere Wurzelpassagen - vereinzelt Stufen bis max. 40cm	- Longer root passages - occasional steps up to max. 40cm
- Steilpassagen bergauf & bergab - Untergrund lose - Hindernisse können überrollt werden - Mehrere Hindernisse hintereinander	- Steep passages uphill & downhill - Loose ground - Obstacles can be rolled over - Several obstacles in a row
- Engere Kurven, teilweise Anlieger - Rinnen und Mulden müssen befahren werden können	- Narrower curves, some residents - Gullies and gullies must be passable
- fahrtechnische Grundkenntnisse sollten bekannt sein - sicheres naturschonendes und effektives Bremsen auf losen Untergründen nötig - teilweise Trails bergauf	- Basic riding skills should be known - safe, natural and effective braking on loose surfaces required - partly uphill trails



<ul style="list-style-type: none"> - schwere Trails im Bereich dunkelrot schwarz 	<ul style="list-style-type: none"> - Heavy trails in the dark red black area
<ul style="list-style-type: none"> - Längere Wurzelpassagen - vereinzelt Stufen bis max. 40cm 	<ul style="list-style-type: none"> - Longer root passages - occasional steps up to max. 40cm
<ul style="list-style-type: none"> - Steilpassagen bergauf & bergab - Untergrund lose - Hindernisse können überrollt werden - Mehrere Hindernisse hintereinander 	<ul style="list-style-type: none"> - Steep passages uphill & downhill - Loose ground - Obstacles can be rolled over - Several obstacles in a row
<ul style="list-style-type: none"> - Engere Kurven, sowie Anlieger müssen durchfahren werden - Rinnen und Mukden müssen befahren werden können - Kleine Sprünge und Drops können vorkommen 	<ul style="list-style-type: none"> - Narrow bends and adjacent roads must be negotiated - It must be possible to ride through gullies and gullies - Small jumps and drops may occur
<ul style="list-style-type: none"> - Gute anwendungsorientierte Fahrtechnik notwendig - sicheres naturschonendes und effektives Bremsen auf allen Untergründen nötig - teilweise Trails bergauf mit Tragepassagen 	<ul style="list-style-type: none"> - Good application-oriented riding technique required - Safe, nature-friendly and effective braking required on all surfaces - Partly uphill trails with carrying passages

Skifahren



Einsteigerbereich Grüne Ebene:	- Entry level Green level:
<ul style="list-style-type: none"> - Anfänger Kurs - Ausrüstung Kennenlernen - Bewegen in der Ebene - Gleiten und Bremsen im Pflug - Erste Pflugkurven - Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - Erste Liftfahrten (Zauberteppich, Förderband) - Sicheres Anhalten, Bremsen und die Sicherheit im Skilauf sind das Ziel 	<ul style="list-style-type: none"> - Beginners course - Get to know the equipment - Moving on the flat - Gliding and braking in the plow - First plow turns - Previous experience is not required - First lift rides (Wonder Carpet, conveyor belt) - Safe stopping, braking and skiing safety are the goal
<p>Ihr seid komplett neu im Skibereich und ihr möchtet diese tolle Natursportart Kennenlernen. In unserem Level 1 Kurs zeigen wir euch das richtige Handling eures Materials, die ersten Schritte im Schnee, bis hin zum Befahren erster einfacher Pisten. Auch die ersten Liftfahrten dürfen da nicht fehlen.</p>	<p>You are completely new to skiing and would like to get to know this great outdoor sport. In our Level 1 course, we will show you how to handle your equipment correctly, how to take your first steps in the snow and how to ski down your first easy slopes. The first lift rides are also included.</p>



Leicht fortgeschrittene blaue Ebene	Slightly advanced blue level
<ul style="list-style-type: none"> - Pflugkurven mit Belastungswechsel - Rhythmisches aneinanderreihen von Pflugkurven - Schrägfahren und Seittrutschen - Erstes Kurvenfahren in paralleler Skistellung - Nutzen von Aufstiegsanlagen - Erste Pistentricks - Sicheres meistern von blauen Pisten und das kompetente Nutzen von Liftanlagen sind das Ziel - im Skilauf sind das Ziel 	<ul style="list-style-type: none"> - Plow curves with alternating loads - Rhythmic sequencing of plow curves - Diagonal skiing and side sliding - First turns in parallel ski position - Use of lifts - First tricks on the slopes - Safe mastery of blue slopes and the competent use of lifts are the goal - in skiing are the goal are the goal
<p>Ihr wart schon mal auf Skiern gestanden, seid auch schon ins Gleiten gekommen und könnt kontrolliert anhalten. Dann seid ihr hier genau richtig! Wir zeigen euch wie ihr sicher blaue Pisten meistert, rhythmisch eure Kurven aneinanderreicht und schon die ersten kleinen Schanzen springt. Weiter wollen wir euch zeigen wie ihr es schafft ins parallele Kurvenfahren überzugehen.</p>	<p>You've been on skis before, have already started gliding and can stop in a controlled manner. Then you've come to the right place! We'll show you how to safely master blue slopes, rhythmically line up your turns and jump your first small jumps. We also want to show you how to make the transition to parallel turns.</p>



Fortgeschrittene rote Ebene	Advanced red level
<ul style="list-style-type: none"> - Paralleles Kurvenfahren mit variabler Spuranlage - Position sichern und stabilisieren - Kurvenwechsel verbessern - Kurvensteuerung verbessern - Pistentricks, Wellen und Mulden fahren - Sicheres meistern von roten Pisten - Sicheres paralleles und rhythmisches Kurvenfahren 	<ul style="list-style-type: none"> - Parallel cornering with variable track system - Secure and stabilize position - Improve corner changes - Improve turn control - Riding slope tricks, waves and hollows - Safe mastery of red runs - Safe parallel and rhythmic cornering
<p>Ihr fahrt bereits seit einiger Zeit Ski und meistert sicher blaue und rote Pisten. Auch wenn die Piste schwarz wird schreckt euch dies nicht ab. Dann zeigen wir euch in diesem Kurs wie ihr eure Position stabilisiert, eure Kurven verbessert und wie ihr erste Pistentricks vollführt oder Wellen und Mulden souverän durchfahrt.</p>	<p>You have already been skiing for some time and are confident on blue and red slopes. Even if the piste turns black, this doesn't put you off. In this course, we'll show you how to stabilize your position, improve your turns and how to perform your first tricks on the piste or ski through waves and hollows with confidence.</p>



Könnner	Expert
<ul style="list-style-type: none"> - Souverän harte Pisten beherrschen - Sicher Steilhang fahren - Souveränes sicheres und sportliches fahren - Ziel wird es sein, dass ihr sicher und variabel Kurvenfahren könnt in jedem Gelände - Ebenso das Wissen über das Gelände und Riskmanagement wollen wir euch näherbringen - Wir zeigen euch wie ihr eure Bewegung Spielräume optimal nutzt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Master hard slopes with confidence - Ride steep slopes safely - Confident, safe and sporty skiing - The goal will be that you can turn safely and variably in any terrain - We also want to give you an understanding of the terrain and risk management - We will show you how to make the most of your freedom of movement.
<p>Skifahren ist euer Ding, ihr möchtet eure Skills erweitern. Es geht in dieser Können Stufe um das sportliche, souveräne und dynamische Fahren. Im Kurs wird euch gezeigt wie ihr harte und steile Pisten mit der richtigen Technik meistert.</p>	<p>Skiing is your thing, you want to expand your skills. This skill level is all about sporty, confident and dynamic skiing. The course will show you how to master hard and steep slopes with the right technique.</p>

Klettern:



Einstieg Kurse	Entry courses
<ul style="list-style-type: none"> - Es werden euch die Grundlegenden Fähigkeiten und Fertigkeiten des Sicherns gezeigt. - Grundlegende allgemeine Fitness sinnvoll - Kurse finden am Kletterturm oder in der Halle statt - Erlernen des Kletterns und Top Rope sichern stehen im Vordergrund 	<ul style="list-style-type: none"> - You will be shown the basic skills and abilities of belaying. - Basic general fitness useful - Courses take place on the climbing tower or in the hall - The focus is on learning to climb and top rope belaying



Fortgeschrittene Kurse	Advanced Courses
<ul style="list-style-type: none"> - Top Rope sichern sollte bekannt und verinnerlicht sein - Erlernen des Sicherns und Klettern im Vorstieg - Grundlegende Fitness vorhanden - Erwerb verschiedener Klettertechniken - Erste Gehversuche am Fels 	<ul style="list-style-type: none"> - Top rope belaying should be known and internalized - Learning to belay and lead climb - Basic fitness available - Acquisition of various climbing techniques - First attempts on the rock



Ausfahrten und Klettern am Fels	Excursions and rock climbing
<ul style="list-style-type: none"> - Top rope Sichern gefestigt und erworben - Vorstieg Sichern bekannt und kann sicher angewendet werden - Bereits Einsteiger und fortgeschrittenen Kurse besucht - Kletterspezifische Fitness vorhanden - Grundlegende Fitness für Wanderungen zum Fels mit Gepäck vorhanden - Klettern im unteren 5ten Grad am Turm - Bereits erste Gehversuche am Fels unternommen 	<ul style="list-style-type: none"> - Top rope belaying consolidated and acquired - Lead belay known and can be used safely - Already attended beginner and advanced courses - Climbing-specific fitness available - Basic fitness for hikes to the rock with luggage available - Climbing in the lower 5th grade on the tower - Already made first attempts on the rock



Ausfahrten und Klettern am Fels	Excursions and rock climbing
<ul style="list-style-type: none"> - Top rope Sichern gefestigt und erworben - Vorstieg Sichern gefestigt und erworben - Bereits Einsteiger und fortgeschrittenen Kurse besucht - Kletterspezifische Fitness vorhanden - Grundlegende Fitness für Wanderungen zum Fels mit Gepäck vorhanden - Klettern im 6ten Grad am Turm - Bereits erste Gehversuche am Fels unternommen - Klettern im Vorstieg mit Hakenabständen von über 2m möglich - Kenntnisse und Können zum umbauen und abseilen vorhanden 	<ul style="list-style-type: none"> - Top rope belaying consolidated and acquired - Lead rope belaying consolidated and acquired - Already attended beginner and advanced courses - Climbing-specific fitness available - Basic fitness for hikes to the rock with luggage available - 6th degree climbing on the tower - Already made first attempts on the rock - Climbing in the lead with hook distances of over 2m possible - Knowledge and ability to convert and abseil available

Wandern:



Leichte Wanderung	Easy Hike
<ul style="list-style-type: none"> - Keine besonderen Anforderungen an die Teilnehmer - Spaß am gemeinsamen Wandern - Meist Strecken bis max. 10km - Max 600hm - Wegbeschaffenheit meist breite Wege ohne besondere Schwierigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> - No special requirements for participants - Enjoy hiking together - Mostly routes up to max. 10km - Max 600hm - Trail conditions mostly wide paths without any particular difficulties



Tages Wanderung	Day hike
<ul style="list-style-type: none"> - Grundlegende Fitness wird vorausgesetzt - Spaß am gemeinsamen Wandern - Tagestour von bis zu 15km - Bis 900hm - Wandern mit Rucksack über einen längeren Zeitraum sollte möglich sein - Wegbeschaffenheit: schmalere Wege können Vorkommen; Trittsicherheit von Vorteil 	<ul style="list-style-type: none"> - Basic fitness is a prerequisite - Enjoy hiking together - Day tour of up to 15km - Up to 900hm - Hiking with a backpack over a longer period of time should be possible - Trail conditions: narrower paths may occur; surefootedness is an advantagedifficulties



Fortgeschrittene Wanderungen	Advanced hikes
<ul style="list-style-type: none"> - Gute Grundlagen Kondition nötig - Spaß am gemeinsamen Wandern - Tagestour bis 18km - Bis zum 1400hm am Tag möglich - Wandern mit einem Ruck über einen längeren Zeitraum nötig - Längere bergauf Passagen von bis zu 4h 	<ul style="list-style-type: none"> - Good basic fitness required - Enjoy hiking together - Day tour up to 18km - Up to 1400hm per day possible - Hiking with a jerk over a longer period of time necessary - Longer uphill passages of up to 4 hours



Sehr Fortgeschrittene Wanderungen	Very advanced hikes
<ul style="list-style-type: none"> - Gute Grundlagen Kondition nötig - Spaß am gemeinsamen Wandern - Tagestour bis 25km - Bis zum 2000hm am Tag möglich - Wandern mit einem Rucksack über einen längeren Zeitraum nötig - Längere bergauf Passagen von bis zu 5 - 6h - Wegbeschaffenheit: oft schmalere Wege, teilweise auch ausgesetzt, Trittsicherheit wird vorausgesetzt - Schwindelfreiheit von Nöten - Mehrtages Touren fallen in diesen Bereich 	<ul style="list-style-type: none"> - Good basic fitness required - Enjoy hiking together - Day tour up to 25km - Up to 2000hm per day possible - Hiking with a backpack over a longer period of time necessary - Longer uphill passages of up to 5 - 6 hours - Trail conditions: often narrower paths, sometimes exposed, surefootedness is required - A head for heights is required - Multi-day tours fall into this category

Trittsicherheit: sich beim Wandern, Bergsteigen und Klettern in unwegsamem Gelände sicher, flüssig und kraftsparend bewegen zu können, ist eine an die Wahrnehmung gekoppelte, koordinative und konditionelle Fähigkeit. Bei Touren oder Kursen die Trittsicherheit erfordern, ist für eine sichere Teilnahme ein kontrolliertes und zielgenaues Aufsetzen der Füße auf verschiedenen Untergründen ohne wegzurutschen oder zu stolpern bei Erhalt des Bewegungsflusses bzw. sofortigem Halten des Gleichgewichts (ggf. über einen längeren Zeitraum) unbedingt notwendig.

Schwindelfreiheit: in Höhen mit Abrutsch- und/oder Absturzgefahr keine Höhenangst und keine Neigung zu Höhenschwindel haben, ist eine Fähigkeit im Bergsport, die in nahezu allen Bergsportdisziplinen in exponiertem Gelände für eine sichere Teilnahme vorausgesetzt wird.

Aus Sicherheitsgründen sind Kursleitende bei der Feststellung von Mängeln (vgl. technische und konditionelle Anforderungen, Ausbildungsstand / alpine Erfahrung, Ernsthaftigkeit, Ausrüstung, etc.) bzw. dem Nichtbefolgen von sicherheitstechnischen Anweisungen berechtigt, Teilnehmende **auszuschließen**.

Sure-footedness: being able to move safely, smoothly and effortlessly in rough terrain when hiking, mountaineering and climbing is a coordination and fitness skill linked to perception. For tours or courses that require sure-footedness, it is essential to be able to place your feet on different surfaces in a controlled and precise manner without slipping or stumbling while maintaining the flow of movement or keeping your balance immediately (over a longer period of time if necessary) in order to participate safely.

Freedom from vertigo: not being afraid of heights or prone to vertigo at heights where there is a risk of slipping and/or falling is a skill in mountain sports that is a prerequisite for safe participation in almost all mountain sports disciplines in exposed terrain.

For safety reasons, course instructors are entitled to exclude participants if they identify deficiencies (cf. technical and fitness requirements, level of training/alpine experience, seriousness, equipment, etc.) or if they fail to follow safety instructions.



Die Ernsthaftigkeit bzw. das Risiko am Berg ergibt sich aus verschiedenen Faktoren:

1. Bergsport findet in Naturräumen statt und birgt sogenannte objektive Gefahren. Diese sind maßgeblich davon abhängig, inwieweit und wie lange ein Aufenthalt in potentiell gefährliche(re)n Bereichen am Berg, z. B. für das Abhalten von Kursinhalten oder Erreichen eines Gipfelzieles, erforderlich ist. Diese können aber auch bedingt durch Wetter und oder äußere Verhältnisse auftreten:
u.a. Wetter, Wind, Gewitter, Blitzschlag, Nebel, Temperatur (Hitze / Kälte), Schneefall, Lawinengefahr, Gletscherspalten, Absturzgefahr, große Höhe (Höhenkrankheiten können ab 3000 m ü. NN. auftreten), Stein- oder Eisschlag ggf. Erreichbarkeit durch die Rettung.
Mit steigendem Anspruch, vom Anfängerkurs bis zur geführten, ziemlich schwierigen oder schwierigen Tour, steigt auch die Ernsthaftigkeit sehr deutlich an.
2. Bergsport wird von Menschen betrieben, was damit immer auch den "Faktor Mensch" als subjektive Gefahr impliziert:
Mangelnde alpine Erfahrung, Nicht-Erfüllen der technischen und konditionellen Anforderung (=Selbstüberschätzung), Leichtsin, mangelhafte / nicht zeitgemäße Ausrüstung (insb. PSAgA)
3. Unfälle resultieren oft aus der Verkettung ungünstiger Umstände, wobei ungünstige Bedingungen (Wetter, Verhältnisse, Eignung, etc.) i. d. R. eine wesentliche Schlüsselrolle spielen.

Daraus abgeleitet muss, je anspruchsvoller und damit meist ernsthafter das Angebot, desto gewissenhafter und ehrlicher vor Buchung abgeschätzt werden, ob das eigene persönliche Können (technische und konditionelle Anforderungen) und die alpine Erfahrung den Mindestanforderungen mit ausreichend Puffer für ungünstige Bedingungen entsprechen und die zu erwartenden Gefahren sowie Risiken bewusst eingegangen werden wollen.

Im Rahmen eines verantwortungsvollen und umsichtigen Risikomanagements werden die Kursleitenden situativ vor Ort (Verhältnisse, Gelände und Mensch) alles tun, um Gefahren und Risiken möglichst zu minimieren, s. auch Änderung des Programmes bzw. der Bewirtschaftungsverhältnisse. Bergsport ist eine Risikosportart, in der es keine Garantie für absolute Sicherheit gibt. Die wirkungsvollste Risikoreduktion ist die Kursauswahl und Anmeldung gemäß dem persönlichen Können, der eigenen konditionellen Fähigkeiten und der alpinen Erfahrung. Sollte dies nicht gegeben sein, behalten wir uns den Ausschluss von nicht geeigneten Teilnehmenden vor (siehe Ausschluss von Teilnehmenden). (Übernommen von der TU München)

The seriousness or risk on the mountain results from various factors:

1. mountain sports take place in natural areas and involve so-called objective dangers. These are largely dependent on the extent to which and how long a stay in potentially dangerous areas on the mountain is necessary, e.g. for holding course content or reaching a summit destination. However, these can also occur due to weather and/or external conditions:

Weather, wind, thunderstorms, lightning, fog, temperature (heat / cold), snowfall, avalanche risk, crevasses, risk of falling, high altitude (altitude sickness can occur from 3000 m above sea level), falling rocks or ice, accessibility by rescue if necessary, among others.

With increasing demands, from beginners' courses to guided, quite difficult or difficult tours, the level of seriousness also increases significantly.

2. mountain sports are practiced by people, which always implies the "human factor" as a subjective danger:

Lack of alpine experience, failure to meet the technical and fitness requirements (=overestimating oneself), recklessness, inadequate / outdated equipment (esp. PPE)

3. accidents often result from a combination of unfavorable circumstances, whereby unfavorable conditions (weather, conditions, suitability, etc.) usually play a key role.

From this, the more demanding and therefore usually more serious the offer, the more conscientiously and honestly it must be assessed before booking whether one's own personal ability (technical and physical requirements) and alpine experience meet the minimum requirements with sufficient buffer for unfavorable conditions and whether the expected dangers and risks are consciously taken.

As part of responsible and prudent risk management, the course leaders will do everything possible on site (conditions, terrain and people) to minimize dangers and risks as far as possible, see also changes to the programme or management conditions. Mountain sports are a high-risk sport in which there is no guarantee of absolute safety. The most effective way to reduce risk is to select and register for courses according to personal ability, physical fitness and alpine experience. If this is not the case, we reserve the right to exclude unsuitable participants (see exclusion of participants). (Adopted from the TU Munich)