



## Bergsteigerprofil

---

### Klarheit über meine Motive

- Ist es mir wichtig, dass ich Gipfelziele erreiche?
- Ist es mir wichtig, dass ich namhafte Gipfel wie den Mont Blanc/Matterhorn erreiche?
- Ist es mir wichtig, dass ich mich in einer schönen Natur bewege?
- Ist es mir wichtig, dass ich viele Höhenmeter absolviere?
- Ist es mir wichtig, dass ich hohe Schwierigkeitsgrade meistere?

### Ich möchte dir 5 verschiedene Profile vorstellen

- Gletschertouren/ leichte Hochtouren: Diese hängen nur von deiner Kondition ab. Von der Grundlagen- und Langzeitausdauer. Die äußeren Faktoren und die Taktik spielen eine geringe Rolle.
- Anspruchsvolle Hochtouren: Grundlage bildet die konditionelle Ausdauer. Kraftausdauer in den Beinen und eine gute Technik ist für deine erfolgreiche Tour essentiell. Wichtig sind die äußeren Faktoren und eine effiziente Technik.
- Hochalpine Fels- und Eisklettereien: Fordern eine gute Kraftausdauer. Dazu brauchst du eine Maximalkraft und Grundlagenausdauer. Faktoren wie eine starke Psyche müssen im hohen Maß erfüllt werden.
- Eis- und Mixed-Klettereien: Sie sind mit dem Sportklettern vergleichbar. Die Kraftausdauer muss einen hohen Wert erreichen, unterstützt von einer Maximalkraft, Beweglichkeit und einer guten Technik. Eine trainierte Psyche und Taktik sind für diese Touren von Vorteil.
- Höhenbergsteigen: Grundlagen- und Langzeitausdauer bilden die Basis neben einer guten Taktik. Das nicht trainierbare Persönlichkeitsmerkmal der Höhenverträglichkeit kann dir bei der Tour einen Strich durch die Rechnung machen.