

Was haben die Zeichen zu bedeuten?



Marschzeit ohne Pausen



Höhenmeter aufwärts



Strecke



Höhenmeter abwärts

Schwierigkeit	Grad	Bezeichnung	Gelände	Anforderungen
leicht	T1	Wandern	Weg gut gebahnt. Falls vorhanden, sind exponierte Stellen sehr gut gesichert. Absturzgefahr kann bei normalem Verhalten weitgehend ausgeschlossen werden.	Keine besonderen. Auch mit Turnschuhen geeignet. Orientierung problemlos, in der Regel auch ohne Karte möglich.
mittel	T2	Bergwandern	Weg mit durchgehendem Trassee. Gelände teilweise steil, Absturzgefahr nicht ausgeschlossen.	Etwas Trittsicherheit. Trekkingschuhe sind empfehlenswert. Elementares Orientierungsvermögen.
schwer	T3	anspruchsvolles Bergwandern	Weg am Boden nicht unbedingt durchgehend sichtbar. Ausgesetzte Stellen können mit Seilen oder Ketten gesichert sein. Ev. braucht man die Hände fürs Gleichgewicht. Zum Teil exponierte Stellen mit Absturzgefahr, Geröllflächen, weglose Schrofen.	Gute Trittsicherheit. Gute Trekkingschuhe. Durchschnittliches Orientierungsvermögen. Elementare alpine Erfahrung.

aus der SAC-Berg- und Alpinwanderskala

Kondition	Beschreibung	Marschzeit	Höhenmeter
	wenig anstrengend	3 – 5 Std.	bis ca. 600 Höhenmeter Aufstieg
	ziemlich anstrengend	4 – 6 Std.	ca. 600 – 1000 Höhenmeter Aufstieg
	anstrengend	5 – 8 Std.	ca. 1000 – 1300 Höhenmeter Aufstieg
	sehr anstrengend	7 – 9 Std.	ca. 1300 – 1500 Höhenmeter Aufstieg
	extrem anstrengend	mehr als 9 Std.	mehr als 1500 Höhenmeter Aufstieg

Skala nach fraubünden wandererlebnis