>> Schwierigkeitsbewertung der Touren

TECHNIK

Skibergsteigen (SB) • Skifahren (SF)
Skilanglauf (LL) • Schneeschuhsteigen (SS)

▲

Aufstieg: Sie sind im winterlich verschneiten, weglosen Gelände mäßiger Neigung/Steilheit unterwegs. Abfahrt: Sie fahren sicher Kurven auf roten Pisten in paralleler Skistellung. In steilerem Gelände wird der Bergski zum Kurvenwechsel auch ausgestemmt.

▲▲

Aufstieg: Sie steigen im verschneiten Hochgebirge auf Gipfel mit mittlerer Neigung. Trittsicherheit im gespurten Schnee. Abfahrt: Erste Tiefschnee-Kenntnisse. Sie fahren kontrolliert Kurven im Gelände, auf allen Pisten in paralleler Skistellung.

▲▲▲

Aufstieg: Sie bewegen sich in mittelsteilem Gelände, mit Spitzkehren in steileren Passagen, Gletscherbegehungen mit und ohne Seil. Abfahrt: Tiefschnee-Erfahrung ist unbedingt erforderlich. Sie fahren Kurven im Tiefschnee im mittelsteilen Gelände.

▲▲▲▲

Aufstieg: Sie bewegen sich in hochalpinem, steilem Gelände mit Harscheisen oder Steigeisen und teilweise am Seil. Abfahrt: Sie fahren Kurven in paralleler Skistellung im Tiefschnee bei jeder Schneeart und im steilen Gelände.

▲▲▲▲▲

Aufstieg: Überwiegend in hochalpinem Gelände mit steile Flanken und Graten, sicheres Gehen mit Steigeisen, Kletterei bis II. Grad, längere Passagen am Seil. Abfahrt: Sie beherrschen das Kurvenfahren in paralleler Skistellung im Tiefschnee in allen Schneearten, im sehr steilen Gelände, auch höheres Tempo und unterschiedlichen Radien.

KONDITION

Die Anforderungen an die Kondition ergeben sich aus der Zeitdauer und Höhenlage der Etappen.

	bis 6 h*	bis 8 h*	bis 10 h & länger*
bis 2.000 m**	👢	👢👢	👢👢👢
bis 3.000 m**	👢👢	👢👢👢	👢👢👢👢
über 3.000m**	👢👢👢	👢👢👢👢	👢👢👢👢👢

Bergwandern (BW) • Bergsteigen (BS)
Klettersteige (KS) • Hochtouren (HT)

▲

Sie begehen nur feste Wege, Pfade oder befestigte Steiganlagen, die ohne spezielle Vorkenntnisse von durchschnittlich trainierten Berggehern bewältigt werden können. Bei Hochtouren in Ausnahmefällen auch mit flachen, spaltenarmen Gletscherpassagen. Schwierigkeit A auf der Klettersteigskala!

▲▲

Sie bewegen sich überwiegend auf festen Wegen und Steiganlagen. Gelegentlich weglose Passagen und exponierte Steige setzen Trittsicherheit und Schwindelfreiheit voraus. Gipfelanstiege stellenweise mit Blockgelände im I. Grad. In Ausnahmen über flache Gletscher, die je nach Verhältnissen am Seil bzw. mit Steigeisen zu begehen sind. Schwierigkeit B auf der Klettersteigskala!

▲▲▲

Sie steigen auf gletscherfreie und vergletscherte Gipfel über gestufte, stellenweise ausgesetzte Fels- und Firngrate (steil abfallendes Gelände), die teilweise auch leichtes Alpinklettern im I. bis II. Grad und das Gehen mit Steigeisen bis 30 Grad Neigung erfordern. Steiles Felsgelände mit längeren senkrechten Passagen und Leitern. Schwierigkeit C auf der Klettersteigskala!

▲▲▲▲

Es erwarten Sie schwierige Anstiege auf meist vergletscherte Gipfel über teilweise steile Flanken und Grate bis 45 Grad, die das sichere Beherrschen der Steigeisentechnik und Alpinklettern im II. bis III. Grad voraussetzen. Durchgehend senkrechter Fels mit wenigen Rastpunkten, oft nur ein Drahtseil und Trittstifte, teilweise leicht überhängende Leitern. Schwierigkeit D auf der Klettersteigskala!

▲▲▲▲▲

Sie haben es mit schwierigen Anstiegen über Flanken und Grate zu tun, die das sichere Beherrschen der Steigeisentechniken (vertikal und frontal) über 45 Grad sowie des Alpinkletterns im III. Grad und schwerer voraussetzen. Lange Passagen im senkrechen und glatten Fels, nur mit Sicherungsseil, große Überhänge mit Trittstiften. Schwierigkeit E auf der Klettersteigskala!

* Durchschnittliche tägliche Gehzeiten/Bikezeiten / ** Überwiegende Höhenlage in Meter über Meereshöhe