

# Schwierigkeitsbewertung für Skitouren und Skihochtouren

Achtung: Bei allen Touren ist die Teilnahme nur mit guten Kenntnissen im Umgang mit der mitgeführten LVS-Ausrüstung (LVS-Gerät, Sonde und Lawinschaufel) möglich. Bitte beachten Sie, dass Sie bei allen Touren den technischen Anforderungen gewachsen sein müssen (siehe Schwierigkeitsbewertung der jeweiligen Tour).

Auch Ihre Kondition muss den Anforderungen im Aufstieg und bei der Abfahrt angemessen sein. Die konditionellen Anforderungen können Sie unter anderem den Angaben der maximalen Tageshöhenmeter im Aufstieg und bei der Abfahrt und der maximalen Tagesgesamtheit für Aufstieg und Abfahrt ohne Pausen bei der jeweiligen Tour entnehmen.

Bewertung	Technische Anforderungen	Voraussetzungen (nötige Fähigkeiten)
<b>Schwierigkeitsbewertung für Skitouren</b>		
▲▲▲▲ Skitour leicht	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geneigtes Gelände (Almwiesen, lichte Waldpassagen, Forststraßen) bis ca. 25 Grad</li> <li>• kurze Einzelpassagen bis ca. 30 Grad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zügiges und sicheres Abfahren in allen Schnee- und Geländearten, auch mit Rucksack</li> <li>• gute Kenntnisse im Umgang mit der LVS-Ausrüstung</li> </ul>
▲▲▲▲ Skitour mittel-schwer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• längere Steilpassagen bis ca. 35 Grad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sicheres Aufsteigen mit Fellen auch in steilen Passagen</li> <li>• gute Spitzkehrentechnik</li> <li>• zügiges und sicheres Abfahren in allen Schnee- und Geländearten, auch in steilen Passagen und mit Rucksack</li> <li>• gute Kenntnisse im Umgang mit der LVS-Ausrüstung</li> </ul> <p><i>für Gipfelanstiege:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trittsicherheit und Schwindelfreiheit</li> <li>• Kletterkönnen im felsigen oder kombinierten Gelände bis Schwierigkeitsgrad I nach UIAA</li> </ul>
▲▲▲▲ Skitour schwer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kurze Steilpassagen bis maximal 40 Grad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sicheres Aufsteigen mit Fellen auch in ausgesetzten steilen Passagen</li> <li>• sehr gute Spitzkehrentechnik</li> <li>• zügiges und sicheres Abfahren in allen Schnee- und Geländearten, auch in langen steilen Passagen und mit Rucksack</li> <li>• gute Kenntnisse im Umgang mit der LVS-Ausrüstung</li> </ul> <p><i>für Gipfelanstiege:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trittsicherheit und Schwindelfreiheit</li> <li>• Kletterkönnen im felsigen oder kombinierten Gelände bis Schwierigkeitsgrad II nach UIAA</li> <li>• sichere Handhabung von Steigeisen und Pickel</li> </ul>
▲▲▲▲ Skitour sehr schwer	<i>Nur mit Bergführer (wird nicht im Kursprogramm angeboten!).</i>	

<b>Schwierigkeitsbewertung für Skihochtouren</b>		
▲▲▲▲ Skihochtour leicht	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geneigtes Gelände bis ca. 25 Grad</li> <li>• kurze Einzelpassagen bis ca. 30 Grad</li> <li>• vergletschertes Hochgebirge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• s. Skitouren leicht, zusätzlich:</li> <li>• Anseilen am Gletscher</li> <li>• Spaltenbergung</li> </ul>
▲▲▲▲ Skihochtour mittel-schwer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• längere Steilpassagen bis ca. 35 Grad</li> <li>• vergletschertes Hochgebirge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• s. Skitouren mittel-schwer, zusätzlich:</li> <li>• Anseilen am Gletscher</li> <li>• Spaltenbergung</li> <li>• sichere Handhabung von Steigeisen und Pickel</li> </ul>
▲▲▲▲ Skihochtour schwer	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kurze Steilpassagen bis maximal 40 Grad</li> <li>• vergletschertes Hochgebirge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• s. Skitouren schwer, zusätzlich:</li> <li>• Anseilen am Gletscher</li> <li>• Spaltenbergung</li> <li>• Sichern im Eis und im kombinierten Gelände</li> </ul>
▲▲▲▲ Skihochtour sehr schwer	<i>Nur mit Bergführer (wird nicht im Kursprogramm angeboten!).</i>	

<b>Konditionsbewertung für Skitouren und Skihochtouren</b>		
▲▲▲▲ Kondition gering	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bis 800 Hm</li> <li>• bis 5 Std. Gesamtaufstiegs- und Abfahrtszeit</li> </ul>	Allgemeine Sportlichkeit und Ausdauer für 2- bis 4-stündige Aufstiege mit bis zu 800 Hm sowie damit verbundene Abfahrten; 250 Hm/h
▲▲▲▲ Kondition mittel	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 800–1.200 Hm</li> <li>• bis 7 Std. Gesamtaufstiegs- und Abfahrtszeit</li> </ul>	Ausdauer für 4- bis 6-stündige Aufstiege mit 800 bis 1.200 Hm Aufstieg sowie damit verbundene lange Abfahrten; 300 Hm/h
▲▲▲▲ Kondition groß	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1.200–1.600 Hm</li> <li>• bis 10 Std. Gesamtaufstiegs- und Abfahrtszeit</li> </ul>	Ausdauer für 6- bis zu 8-stündige Aufstiege mit 1.200 bis 1.600 Hm Aufstieg sowie damit verbundene sehr lange Abfahrten; 350 Hm/h
▲▲▲▲ Kondition sehr groß	<ul style="list-style-type: none"> <li>• über 1.600 Hm</li> <li>• über 10 Std. Gesamtaufstiegs- und Abfahrtszeit</li> </ul>	Ausdauer für Aufstiege mit über 8 Std. Aufstieg und mehr als 1.600 Hm sowie damit verbundene sehr lange Abfahrten; 400 Hm/h