



SCHAFFE ICH DIE TOUR?

HILFEN ZU IHRER TOURENAUSWAHL

Bei Skitouren erfolgt der Aufstieg und die Abfahrt abseits gesicherter Pisten. Die Hänge sind nicht präpariert.

TECHNISCHER ANSPRUCH UNSERER SKITOUREN

Leicht

Erfahrung im Skitourengehen ist nicht erforderlich. Parallelschwung auf einer mittelschweren (roten) Piste ist Voraussetzung. Der Umgang mit der Sicherheitsausrüstung (LVS-Gerät, Sonde und Schaufel) wird ausgebildet.

Gelände

Winterliches, wegloses Gelände. Mittelsteile Aufstiege und Abfahren (Hangneigung bis ca. 30°). Kurze steile Einzelpassagen sind möglich. Die Schneeverhältnisse können, je nach Witterung sehr unterschiedlich sein.

Mittel

Erfahrung im Skitourengehen ist erforderlich. Beherrschen der Spitzkehre im Aufstieg. Parallelschwung auf allen Pisten und sichere Abfahrtstechniken in allen Schneearten sind Voraussetzung. Der Umgang mit der Sicherheitsausrüstung (LVS-Gerät, Sonde und Schaufel) wird ausgebildet und vertieft.

Gelände

Winterliches, wegloses Gelände im Hochgebirge mit Gipfeln. Steile Aufstiege und Abfahrten (Hangneigung bis ca. 35°). Längere steile Passagen und Querungen sind möglich. Die Schneeverhältnisse können, je nach Witterung sehr unterschiedlich sein.

Schwer

Erfahrung im Skitourengehen ist unbedingt erforderlich. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind erforderlich. Beherrschen der Spitzkehre im Aufstieg. Parallelschwung auf allen Pisten und sichere Abfahrtstechniken in allen Schneearten ist unbedingt erforderlich. Sicheres Gehen mit Steigeisen. Der Umgang mit der Sicherheitsausrüstung (LVS-Gerät, Sonde und Schaufel) ist Voraussetzung und wird vertieft.

Gelände

Winterliches wegloses Gelände im Hochgebirge mit Gipfeln, hohe Alpenpässe und Gletscher. Sehr steile Aufstiege und Abfahrten (Hangneigung bis ca. 40°). Längere steile Passagen und Querungen. Ausgesetzte schmale Wegpassagen und Grate. Die Schneeverhältnisse können, je nach Witterung sehr unterschiedlich sein.

KONDITIONELLER ANSPRUCH UNSERER SKITOUREN

Leicht

Bis zu **800 Hm** im Aufstieg und Abfahrt oder Tagesetappen bis zu **4 Std.** reine Gehzeit. Gehintervalle von **1,5 Std.** ohne Pause.

Mittel

Bis zu **1.200 Hm** im Aufstieg und Abfahrt oder Tagesetappen bis zu **6 Std.** reine Gehzeit. Gehintervalle von **2 Std.** ohne Pause.

Schwer

Bis zu **1.600 Hm und mehr** im Aufstieg und Abfahrt oder Tagesetappen von **8 Std. und mehr** reine Gehzeit. Gehintervalle von **2,5 Std.** ohne Pause.