

# LEISTUNGSANFORDERUNGEN BERGSPORT WINTER

## SCHNEESCHUHTOUREN

### TECHNISCHE ANFORDERUNGEN (T)

- ★ Sicheres Gehen in geneigtem Gelände bis ca. 25 Grad. Wanderwege und weglose Passagen ohne Absturzgefahr.
- ★★ Trittsicheres Gehen in geneigtem Gelände bis ca. 35 Grad. Hangquerungen mit Abrutschgefahr. Erhöhte Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich.
- ★★★ Auf- und Abstieg in inhomogenem Gelände (z. B. felsdurchsetzte Anstiege). Überwinden von kurzen Geländestufen und ausgesetzten Passagen mit Absturzgefahr.

### KONDITIONELLE ANFORDERUNGEN (K)

- ★ Aufstiege bis 800 Hm in ca. 3 Std. Anteiliges Spuren auch in Pulverschnee. Gesamttourenzeit bis ca. 5 Std. Keine Hochgebirgslagen.
- ★★ Aufstiege bis 1000 Hm in ca. 3 Std. Anteiliges Spuren in wechselnden Schneearten. Gesamttourenzeit bis ca. 6. Std. Höhenlagen bis ca. 2000 m.
- ★★★ Aufstiege über 1400 Hm in ca. 4 Std. Längere Anteile bei Spuranlage in wechselnden Schneearten. Gesamttourenzeit bis ca. 7 Std. Höhenlagen bis ca. 3200 m.

## SKITOUREN / VARIANTENSKILAUFL

### TECHNISCHE ANFORDERUNGEN (T)

- ★ Sicheres, flüssiges Fahren auf allen Pisten (inkl. schwarz). Grundlagen der LVS-Suche.
- ★★ Stemmbogen in allen Schneearten abseits der Piste im Gelände bis 30 Grad Steilheit. Grundlagen der Lawinen- und Wetterkunde.
- ★★★ Kontrolliertes Fahren in allen Schneearten bis ca. 35 Grad Steilheit im nichtvergletscherten Gelände. Skitour: Spitzkehrentechnik, Gehen mit Harscheisen, sicheres Gehen mit Skischuhen auch im ausgesetzten Gelände (Bergwandern ★★★)
- ★★★★ Kontrolliertes Fahren in allen Schneearten auch in Gelände mit über 35 Grad Steilheit sowie in Engstellen (enge Rinnen, Gletscherpassagen). Skihochtour: Sichere Aufstiegsstechnik (Spitzkehren, Harscheisen, Steigeisen). Kenntnisse Spaltenbergung (Hochtour ★★)

### KONDITIONELLE ANFORDERUNGEN (K)

- ★ Aufstiege bis 800 Hm in ca. 3 Std. auf eine maximale Höhe von 3200 m. Skiabfahrten im Gelände bis 1200 Hm.
- ★★ Aufstiege bis 1200 Hm in ca. 4 bis 5 Std. auf eine maximale Höhe von 3600 m. Skiabfahrt im Gelände bis 1600 Hm mit Tagesrucksack.
- ★★★ Aufstiege über 1200 Hm auf eine maximale Höhe von auch über 3600 m. Skiabfahrt im Gelände bis 3000 Hm, bei mehrtägigen Durchquerungen mit Rucksack bis ca. 15 kg.

## EISFALLKLETTERN

### TECHNISCHE ANFORDERUNGEN (T)

- ★ Bis 70 Grad steiles, kompaktes Eis (WI 1-2). Grundlagen Sicherungstechnik Fels oder Hochtour.
- ★★ Bis 80 Grad steiles, kompaktes Eis; eventuell kurze steilere Aufschwünge (WI2-3). Sicherungstechnik: Standplatzbau Eis, Abseilen.
- ★★★ Konstant 80 Grad steiles, kompaktes Eis; kurze senkrechte Aufschwünge; kurze Passagen in gutem Röhreneis (WI4). Sicherungstechnik im Vorstieg. Grundlagen Lawinenkunde.
- ★★★★ Konstant 85 bis 90 Grad steiles, kompaktes Eis oder Passagen mit Röhreneis, die noch gut absicherbar sind.

### KONDITIONELLE ANFORDERUNGEN (K)

- ★ Einseillängenrouten. Dauer der Zustiege bis 30 Min.
- ★★ Mehrseillängenrouten bis 4 Seillängen. Dauer der Zustiege bis 1 Std.
- ★★★ Mehrseillängenrouten über 4 Seillängen. Dauer der Zustiege über 1 Std.