

# LEISTUNGSANFORDERUNGEN BERGSPORT WINTER

## SCHNEESCHUHBERGSTEIGEN

### 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 & SKIHOCHTOUREN

### 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. Spitzkehrentechnik, Gehen mit Harscheisen. Grundlagen der Lawinen- und Wetterkunde.
- ● ● Kontrolliertes Fahren in allen Schneearten bis ca. 35 Grad Steilheit im nichtvergletscherten Gelände. Sicheres Gehen mit Skischuhen auch im ausgesetzten Gelände (= Bergwandern ● ● ● → S. 30).
- ● ● ● Kontrolliertes Fahren in allen Schneearten auch in Gelände mit über 35 Grad Steilheit sowie in Engstellen (enge Rinnen, Gletscherpassagen). Sichere Aufstiegstechnik (Spitzkehren, Harscheisen, Steigeisen), Kenntnisse Spaltenbergung (= Hochtour ● ● → S. 30).

### KONDITIONELLE ANFORDERUNGEN (K)

- Aufstiege bis 800 Hm in ca. 3 Std. auf eine maximale Höhe von 3200 m. Skiabfahrt 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 (WI 2–3). Sicherungstechnik: Standplatzbau Eis, Abseilen.
- ● ● Konstant 80 Grad steiles, kompaktes Eis; kurze senkrechte Aufschwünge; kurze Passagen in gutem Röhreneis (WI 4). 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.