

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 Aufstiegsstechnik (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.