

## Voraussetzungen für Skitouren

### Leichte Skitouren

**Allgemeines:** Leichte Skitouren sind für Anfänger geeignet.

**Kondition:** Die Aufstiege von 700 bis 1200 Höhenmeter dauern ca. 4 Stunden, hinzu kommt die Abfahrt sowie die Pausen. Ausreichende Kondition für den Aufstieg mit ca. 300 Höhenmeter Gehleistung pro Stunde.

**Skitechnik:** Aufstiegstechnik Bogentreten und Kickkehre, sicheres Kurvenfahren in paralleler Skistellung und in allen Schneearten sowie die elementaren Skitechniken wie Spitzkehre, Schrägfahrten, Seitrutschen, Bremsschwung.

**Sonstige Hinweise:** Die Gipfel werden überwiegend mit Ski bestiegen, kurze Aufstiege zu Fuß und leichte Kletterei bis zum 2. Grad sind möglich. Bei Skitouren im Gletscherbereich können Spalten vorhanden sein, je nach Verhältnisse muß dann am Seil aufgestiegen werden. Die Gipfel erreichen eine Höhe bis ca. 3300 m. Das Begehen und Befahren von Flanken bis 35° sollte beherrscht werden.

---

### Anspruchsvolle Skitouren

**Allgemeines:** Anspruchsvolle Skitouren sind für Anfänger nicht geeignet.

**Kondition:** Die Aufstiege von 1000 bis 1500 Höhenmeter dauern 4 bis 6 Stunden, hinzu kommt die Abfahrt sowie die Pausen. Gute Kondition für den Aufstieg mit ca. 300 - 350 Höhenmeter Gehleistung pro Stunde.

**Skitechnik:** Aufstiegstechnik Bogentreten und Kickkehre, sicheres Kurvenfahren in paralleler Skistellung und in allen Schneearten sowie die elementaren Skitechniken wie Spitzkehre, Schrägfahrten, Seitrutschen, Bremsschwung.

**Sonstige Hinweise:** Die Gipfel werden überwiegend mit Ski bestiegen, kurze Aufstiege zu Fuß und leichte Kletterei bis zum 2. Grad sind möglich. Bei Skitouren im Gletscherbereich kann das Anseilen im Aufstieg oder bei der Abfahrt erforderlich sein. Komplette Gletscherausrüstung, Steigeisen und Pickel sind je nach Tour unentbehrlich. Die Gipfel erreichen eine Höhe um ca. 4000 m. Das Begehen und Befahren von Flanken bis 40° sollte beherrscht werden.

---

### Schwere Skitouren

**Allgemeines:** Schwere Skitouren sind für Anfänger nicht geeignet.

**Kondition:** Die Aufstiege mit bis zu 1800 Höhenmeter dauern rund 6-7 Stunden, hinzu kommt die Abfahrt sowie die Pausen. Sehr gute Kondition für den Aufstieg mit ca. 350 Höhenmeter Gehleistung pro Stunde.

**Skitechnik:** Aufstiegstechnik Bogentreten und Kickkehre, sicheres Kurvenfahren in paralleler Skistellung und in allen Schneearten sowie die elementaren Skitechniken wie Spitzkehre, Schrägfahrten, Seitrutschen, Bremsschwung.

**Sonstige Hinweise:** Die Gipfelanstiege erfordern Trittsicherheit und Klettern bis zum 3. Grad. Auf dem Gletscher kann das Anseilen im Aufstieg oder bei der Abfahrt öfters erforderlich sein. Komplette Gletscherausrüstung, Steigeisen und Pickel sind unentbehrlich. Die Skitouren setzen Erfahrung und große Ausdauer voraus. Die Gipfelhöhe ist teilweise über 4000 m. Das Begehen und Befahren von Flanken bis 45° sollte beherrscht werden.

---