

Voraussetzungen für Skidurchquerungen

Leichte Skidurchquerungen

Allgemeines: Für Skitourengeher geeignet, die bereits Erfahrung in Tagesskitouren haben.

Kondition: Die Aufstiege von 800 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, Kurvenfahren im Tiefschnee bei jeder Schneeart in paralleler Skistellung, elementare Skitechniken wie Spitzkehre, Schrägfahrten, Seittrutschen, Bremsschwung.

Sonstige Hinweise: Die Gipfel werden überwiegend mit Ski bestiegen, kurze Aufstiege zu Fuß sind möglich, Trittsicherheit ist erforderlich. Bei Gletschertouren können Spalten vorhanden sein, je nach Verhältnisse muß dann am Seil aufgestiegen werden. Die Gipfel erreichen eine Höhe um die 3000 Meter.

Anspruchsvolle Skidurchquerungen

Allgemeines: Anspruchsvolle Skidurchquerungen sind für Anfänger nicht geeignet.

Kondition: Die Aufstiege mit bis zu 1400 Höhenmeter dauern ca. 5 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, Kurvenfahren im Tiefschnee bei jeder Schneeart in paralleler Skistellung, elementare Skitechniken wie Spitzkehre, Schrägfahrten, Seittrutschen, Bremsschwung.

Sonstige Hinweise: Die Gipfelanstiege erfordern Trittsicherheit und Klettern bis zum 2. Grad. Bei Gletschertouren muß je nach Verhältnisse am Seil aufgestiegen oder abgefahren werden. Erfahrung im Umgang mit Steigeisen und Pickel. Die Gipfel erreichen eine Höhe um die 4000 Meter.

Schwere Skidurchquerungen

Allgemeines: Schwere Skidurchquerungen 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. 300 - 350 Höhenmeter Gehleistung pro Stunde.

Skitechnik: Aufstiegstechnik Bogentreten und Kickkehre, Kurvenfahren im Tiefschnee bei jeder Schneeart in paralleler Skistellung, elementare Skitechniken wie Spitzkehre, Schrägfahrten, Seittrutschen, Bremsschwung.

Sonstige Hinweise: Die Gipfelanstiege erfordern Trittsicherheit und Klettern bis zum 3. Grad, Erfahrung im Umgang mit Steigeisengehen und Pickel. Teilweise müssen die Ski auf dem Rucksack getragen werden. Bei Gletschertouren muß je nach Verhältnisse am Seil aufgestiegen und abgefahren werden. Die Skitouren erfordern eine große Ausdauer. Die Gipfel erreichen eine Höhe von über 4000 Meter.
