






## Schwierigkeitsbewertung und -einstufung von Skitouren und Skihochtouren

					
<b>Aufstieg:</b>	Keine Kenntnisse erforderlich.	Überwiegend in mäßig geneigtem Gelände, Steilheit ab 30°, Trittsicherheit in gespurtem Schnee.	Mittelsteiles Gelände, Spitzkehren in steileren Passagen. Steilheit ab 35°.	Hochalpines, steiles Gelände in hartem Schnee und schlechter Spur und teilweise am Seil. Steilheit ab 40°. Gipfelbegehung mit Steigeisen.	Überwiegend in hochalpinem Gelände mit steilen Hängen und Graten. Steilheit ab 45°. Sicheres Gehen mit Steigeisen, Kletterei bis zum II. Grat mit Tourenschuhen. Gehen am Seil.
<b>Abfahrt:</b>	Sicheres Kurvenfahren auf roter Piste, Ausstemmen in steilem Gelände.	Erste Tiefschneekenntnisse. Kontrolliertes Fahren in paralleler Skistellung auf allen Pisten. Steilheit ab 30°.	Tiefschnee-Erfahrung erforderlich. Kurvenfahren auch bei kritischen Schneearten. Steilheit ab 35°.	Kurvenfahren in paralleler Skistellung im Tiefschnee bei jeder Schneeart und steilem Gelände. Steilheit ab 40°.	Sicheres Kurvenfahren in paralleler Skistellung im Tiefschnee in allen Schneearten auch in 45° steilem Gelände und Kurzschwüngen in schmalen Rinnen.
<b>Kondition:</b>	Bis zu 4 Stunden für Aufstieg & Abfahrt, bis zu 500 Hm Aufstieg.	Bis zu 6 Stunden für Aufstieg & Abfahrt, bis zu 800 Hm Aufstieg.	Bis zu 8 Stunden für Aufstieg & Abfahrt, bis zu 1400 Hm Aufstieg 300 Hm/Stunde.	Bis zu 10 Stunden für Aufstieg & Abfahrt; bis zu 2000 Hm Aufstieg, 350 Hm/Stunde oder 1500 Hm Aufstieg in 4000er Region, 300 Hm/Stunde.	Bis zu 12 Stunden für Aufstieg & Abfahrt; bis zu 2000 Hm Aufstieg, 400 Hm/Stunde oder 1500 Hm Aufstieg in 4000er Region, 300 Hm/Stunde.