

# SCHWIERIGKEITSBEWERTUNG

Beachten Sie bitte unsere Schwierigkeitsbewertung und die konditionelle Voraussetzung für die Tourenwochen und Skitourenwochen.

KONDITIONELLE VORAUSSETZUNGEN	SOMMER	WINTER
Kondition ★	Es ist eine gute Kondition erforderlich, um Aufstiege von 3 – 4 Stunden, bis 1000 m im Aufstieg und die Abstiege gut zu bewältigen.	Es ist eine gute Kondition erforderlich, um Aufstiege von 3-4 Stunden, bis 1000m im Aufstieg und die Abfahrten gut zu bewältigen.
Kondition ★★	Es ist eine sehr gute Kondition erforderlich, um Aufstiege von 4 – 6 Stunden, bis 1200m im Aufstieg und die Abstiege gut zu bewältigen.	Es ist eine sehr gute Kondition erforderlich, um Aufstiege von 4 – 5 Stunden, bis 1500m im Aufstieg und die Abfahrten mit Rucksack gut zu bewältigen.
Kondition ★★★	Es ist eine hervorragende Kondition erforderlich, um Aufstiege von 5 – 7 Stunden, bis 1500m im Aufstieg und die Abstiege gut zu bewältigen.	Es ist eine hervorragende Kondition erforderlich, um Aufstiege von 5 – 7 Stunden, bis 1700m im Aufstieg und entsprechend lange Abfahrten mit eventuell schwerem Rucksack gut zu bewältigen.

TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN	SOMMER	WINTER
Technik ★	Gehen in Seilschaft, Grundkenntnisse im Gehen mit Steigeisen.	Beherrschung des Pflugschwungs (Stemmschwung) im Tiefschnee und Spitzkehre im Aufstieg. Weiters sollten Sie auch sicher in der Spur des Führers abfahren können.
Technik ★★	Sicheres Gehen mit Steigeisen, Beherrschen der Frontalzackentechnik, Gratklettereien in Fels und Eis.	Sicheres Beherrschen des Pflugschwungs, eventuell Parallelschwung in allen Schneelagen und im steileren Gelände. Sicheres Gehen im Aufstieg und Spitzkehren in steilerem Gelände. Gipfelanstiege mit leichter Gratklettereien möglich.
Technik ★★★	Sicheres Beherrschen aller Steigetechniken im Fels und im Eis, Felsklettereien im Schwierigkeitsgrad III – IV, Firn- und Eisflanken bis 45°.	Sicheres Beherrschen des Pflugschwungs und Parallelschwungs in allen Schneelagen und im steilen Gelände, eventuell auch in engen, steilen Rinnen. Steilere Passagen und Gratklettereien mit Seilsicherung möglich.