

# SCHWIERIGKEITSBEWERTUNGEN FÜR SOMMER- UND WINTERTOUREN

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

TECHNISCHE VORAUSSETZUNGEN	SOMMER	WINTER
Technik ★	Gehen in Seilschaft, Grundkenntnisse im Gehen mit Steigeisen erforderlich.	Beherrschung des Pflugschwungs (Stemmschwung) im Tiefschnee und Spitzkehre im Aufstieg. Weiteres sollten Sie auch sicher in der Spur des Führers abfahren können.
Technik ★★	Sicheres Gehen mit Steigeisen, Beherrschen der Frontal-Zackentechnik, Gratklettern 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 Gratklettern möglich.
Technik ★★★	Sicheres Beherrschen aller Steigetechniken im Fels und im Eis, Felsklettern im Schwierigkeitsgrad 111-IV, Firn- und Eisflanken bis 45°.	Sicheres Beherrschen des Pflug- und Parallelschwungs in allen Schneelagen und im steilen Gelände, eventuell auch in engen, steilen Rinnen. Steilere Passagen und Gratklettern mit Seilsicherung möglich.