Skitouren

Leicht:

Ausdauer: Anstiege bis zu 3 Stunden, max 1000 Hm

Technik : Schwung über die Fallinie mit Berg/Talstemme (umsteigen), kontrolliertes Seitrutschen

Anspruchsvoll:

Ausdauer: Anstiege bis 4 Stunden, max 1300 Hm

Technik: Parallelschwung, etwas Tiefschneeerfahrung, Einsatz von Steigeisen über kurze Passagen möglich, Hangneigung bis 35° kontrolliert Abfahren

Schwer:

Ausdauer: Anstiege bis 5 Stunden und 1600 Hm

Technik: sichere Skitechnik in jedem Schnee, sichere Steigeisentechnik im Firn bis 40° Fels bis zum II. Grad UIAA, jedoch meist nur in kurzen Passagen; Abfahrt mit schwerem Rucksack oft unabdingbar bei Durchquerungen, Erfahrung im vergletscherten Gelände (abfahren am Seil!)

Sehr schwer:

Ausdauer: Anstiege bis über 6 Stunden und bis über 2000 Hm

Technik: sehr gutes Fahrkönnen in allen Schneearten, steiles Gelände bis über 45° im Aufstieg und in der Abfahrt ist zu bewältigen, sichere Steigeisentechnik im Firn bis 50° und im Fels bis zum II. Grad UIAA z.T. auch überlängere Passagen.

Hochtouren

Leicht:

Ausdauer: Anstiege bis zu 3 Stunden, max 1000 Hm

Technik : keine Erfahrung nötig; Gehen mit Steigeisen im Firn/Eis bis 30°; im Fels leichtes Blockgelände

Anspruchsvoll:

Ausdauer: Anstiege bis 4 Stunden, max 1300 Hm

Technik: Sicheres Gehen mit Steigeisen im Firn/Eis bis 35°(kurze Stellen steiler); im Fels Kletterei im UIAA Grad I mit kurzen Stellen II

Schwer:

Ausdauer: Anstiege bis 6 Stunden und 1600 Hm

Technik: Sicheres Gehen mit Steigeisen im Firn/Eis bis 40° (kurze Stellen steiler); im Fels Kletterei im UIAA Grad I bis II mit kurzen Stellen III

Sehr schwer:

Ausdauer: Anstiege bis über 6 Stunden und bis über 2000 Hm

Technik: Sicheres Gehen mit Steigeisen im Firn/Eis über 45°; im Fels Kletterei im UIAA Grad II mit zahlreichen Stellen III und schwerer

Klettern

Leicht:

Ausdauer: durchschnittliche Allgemeinfitness ausreichend

Technik : keine spezifische Erfahrung nötig

Anspruchsvoll:

Ausdauer: Spezifische Ausdauer für 2 - 4 Stunden Klettern im angegebenen Schwierigkeitsgrad; Routenlänge 250 m

Technik: Fels UIAA IV; Eis WI 3

Schwer:

Ausdauer: Spezifische Ausdauer für 3 - 5 Stunden Klettern im angegebenen Schwierigkeitsgrad; Routenlänge 350 m

Technik: Fels UIAA V; Eis WI 4

Sehr schwer:

Ausdauer: Spezifische Ausdauer für 6 - 10 Stunden Klettern im angegebenen Schwierigkeitsgrad; Routenlänge > 350 m

Technik: Fels UIAA VI; Eis WI 5