

Anforderungen Skitour & Freeride

Ob eine Tour für dich passt, hängt von Ausdauer und Technik ab. Unsere Grafiken geben dir eine klare Orientierung, damit du die Anforderungen eine Tour oder Reise leicht einschätzen kannst.



	Einfach	Mittel	Anspruchsvoll	Schwierig
Technik	Keine alpine-technischen Vorkenntnisse erforderlich, jedoch eine solide Skitechnik, um Abfahrten im einfachen Gelände abseits der Piste mit Rucksack bei unterschiedlichen Schneearten sicher zu bewältigen.	Sichere Skitechnik auf steileren, wechselhaften Abfahrten abseits der Piste. Grundkenntnisse in Aufstiegstechniken (z. B. Spitzkehren, Harscheisen) sollten vorhanden sein. Du kannst der Spur des Skiführers auch bei wechselnden Schneearten sicher folgen.	Gute Skitechnik in allen Schneearten und Geländeformen, auch in mittelsteilem Gelände und kurzen Steilstufen bis ca. 40°. Leichte Gipfelanstiege mit Fels- und Eispassagen, teils mit Steigeisen und Pickel, sind kein Problem für dich. Du beherrscht Spitzkehren auch in steilerem Gelände.	Sehr gute Skitechnik auch bei sehr steilen Hängen (>40°), ausgesetzten Passagen und technisch anspruchsvollen Aufstiegen. Routiniertes Beherrschen von Kletterpassagen (bis II) mit Ski am Rucksack, sicheres Gehen mit Steigeisen, Klettern mit Pickel.
Ausdauer	Durchschnittliche Grundkondition, um Touren von ca. 5 Stunden pro Tag zu meistern. Das entspricht 500–800 Höhenmetern im Auf- bzw. Abstieg, mit einer Geschwindigkeit von etwa ~250 Höhenmetern pro Stunde.	Gute Kondition für Tagestouren von 6–7 Stunden. Auf- bzw. Abstiege von 800–1.200 Höhenmetern pro Tag, mit einer Geschwindigkeit von ~300 Höhenmetern pro Stunde.	Sehr gute Kondition für 7–9 Stunden Tourdauer pro Tag. Auf- bzw. Abstiege von 1.200–1.600 Höhenmetern, mit einer Geschwindigkeit von ~350 Höhenmetern pro Stunde. Auch bei Mehrtagestouren kannst du einen schweren Rucksack (ca. 10 % deines Körpergewichts) ohne Schwierigkeiten tragen.	Hervorragende Kondition für 9–12 Stunden Tourdauer pro Tag. Auf- bzw. Abstiege von 1.600+ Höhenmetern, mit einer Geschwindigkeit von ~400 Höhenmetern pro Stunde. Auch bei Mehrtagestouren kannst du einen schweren Rucksack (ca. 10 % deines Körpergewichts) ohne Schwierigkeiten tragen.