



Universitätsport St.Gallen

Voraussetzungen Bergsport

Voraussetzungen für Skitouren und Hochtouren

Skitouren

Level 1

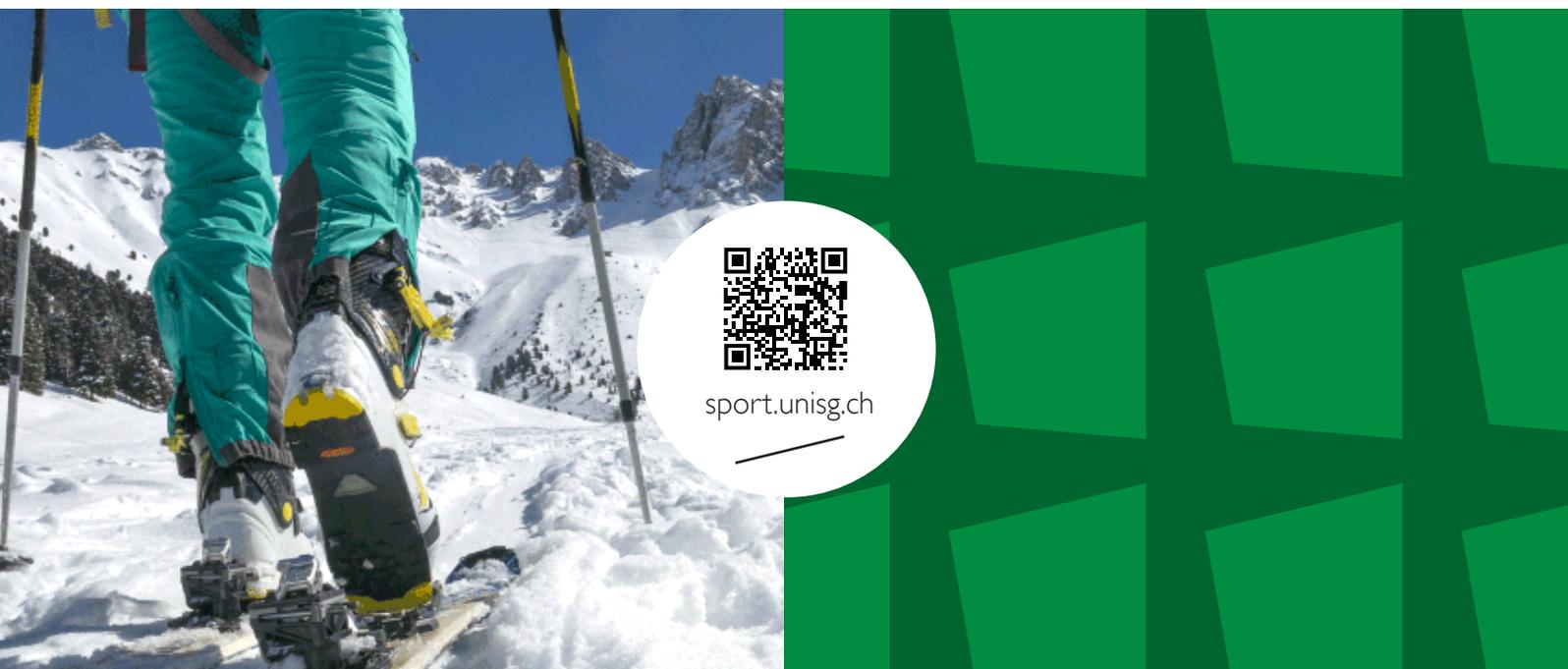
Ski: Skifahren in jedem Schnee möglich.
Snowboard: Rutschen in jedem Schnee möglich.
Keine Erfahrung im Skitouren notwendig.
Kondition für einen Aufstieg zwischen 800 - 1000 Höhenmeter / ca. 3h

Level 2

Gute:r Ski oder Snowboardfahrer:in. Erfahrung beim Offpist-Fahren.
Etwas Erfahrung im Skitouren (mind. 2 Touren), selbständiger Umgang mit Material.
Kondition für Aufstiege zwischen 800 - 1100 Höhenmeter / ca. 3 - 5h

Level 3

Nur für Skifahrer:innen möglich. Sicheres Offpist-Fahren in jedem Schnee und steilen Hängen. Spitzkehre in jedem Gelände.
Tourenenerfahrung ist Voraussetzung! (z.B. mind. 2 x Skitourenlager mit Unisport oder Angabe von 3 Touren)
Kondition für Aufstiege bis 1400 Höhenmeter / ca. 4 - 6h



sport.unisg.ch



Hochtouren

Level 1

Trittsicherheit in unwegsamem Gelände.
Keine technischen Voraussetzungen notwendig.
Kondition für Wanderungen mit Aufstiegen zwischen
1000 - 1400 Höhenmeter / bis zu 10h

Level 2

Trittsicherheit in unwegsamem Gelände.
Alpine Grundkenntnisse: etwas Erfahrung im Gehen am Seil und
mit Steigeisen, Umgang mit Pickel, Grundkenntnisse im Klettern.
Kondition für Wanderungen mit Aufstiegen zwischen
1000 - 1400 Höhenmeter / bis zu 10h