

## QUESTIONARY EXPLORE HOKKAIDO

### **DEL 1 - Teknik & Säkerhet (poängintervall 5-15)**

#### **1. Erfarenhet av off-piste**

- A) Jag har testat vid sidan av pisten några gånger
- B) Jag åker regelbundet i enklare off-piste terräng
- C) Jag åker ofta i brant, teknisk eller opreparerad terräng

#### **2. Hantera varierande snö (puder, skare, vind-packad snö)**

- A) Jag tappar ofta balans och kontroll
- B) Jag anpassar farten och tar mig ner kontrollerat
- C) Jag anpassar aktivt teknik och tempo efter snötyp

#### **3. Terräng & brant åkning**

- A) Jag undviker brant eller teknisk terräng
- B) Jag åker brant med försiktighet
- C) Jag åker kontrollerat även i brant och teknisk terräng

#### **4. Lavinkunskap & säkerhet**

- A) Begränsad kunskap, använder sällan utrustning
- B) Grundläggande kunskap, följer lavinprognoser
- C) Utbildad, åker alltid med utrustning och gör riskbedömningar

#### **5. Självständig navigering och beslutsfattande i off-piste**

- A) Jag följer alltid någon annan och tvekar att ta egna beslut
- B) Jag kan fatta enklare beslut, men undviker komplex terräng
- C) Jag kan självständigt bedöma rutt, terräng och risker även i mer krävande miljö

### **DEL 2 - Fysisk kapacitet (poängintervall 5-15)**

#### **6. Benstyrka & uthållighet**

- A) Jag blir snabbt trött i benen
- B) Jag orkar flera åk men behöver vila
- C) Jag har god uthållig benstyrka

#### **7. Kondition**

- A) Jag blir lätt andfådd
- B) Jag har medelkondition
- C) Jag har god kondition även för längre turer

## 8. Bålstyrka & balans

- A) Jag tappar stabilitet i ojämnt underlag
- B) Jag är relativt stabil
- C) Jag är stark och stabil även i teknisk terräng

## 9. Träningsvana

- A) Jag tränar oregelbundet eller sällan
- B) Jag tränar 1–2 gånger/vecka
- C) Jag tränar strukturerat minst 3 gånger/vecka

## 10. Uthållighet under lång dag i bergen

- A) Jag blir trött efter några åk och behöver lång vila
- B) Jag orkar en hel dag med pauser
- C) Jag klarar hela dagen utan problem, inklusive uppför och tekniska partier

## **DEL 3 - Utrustningshantering ski-touring (poängintervall 5-15)**

### 11. Hantering av tech-/pinbindningar

- A) Jag är osäker på hur jag växlar mellan gå- och åkläge
- B) Jag klarar att växla läge men behöver tid
- C) Jag hanterar smidigt växling, klackjustering och problemlösning

### 12. Hantering av stighudar

- A) Jag har begränsad erfarenhet av att montera/ta av hudar
- B) Jag kan sätta på och ta av hudar men tycker det är omständligt
- C) Jag hanterar snabbt hudar och förebygger isbildning

### 13. Spårval och uppförs-teknik (kick-turns/vändningar)

- A) Jag har svårt med hårnåls-svängar i brant terräng
- B) Jag klarar kick-turns i måttlig lutning
- C) Jag utför stabila kick-turns även i brant terräng

### 14. Felsituationer i fält (is i bindning, hud som släpper, trasig utrustning)

- A) Jag vet inte hur jag ska lösa det
- B) Jag kan lösa enklare problem med hjälp
- C) Jag kan självständigt felsöka och åtgärda vanliga problem

### 15. Effektivitet vid övergång (transition uppför → utför)

- A) Övergångar tar lång tid och känns stressande
- B) Jag genomför övergångar strukturerat men inte snabbt
- C) Jag gör effektiva och organiserade transitions även i dåligt väder

## POÄNGSYSTEM

A = 1 poäng

B = 2 poäng

C = 3 poäng

### ◆ Totalnivå (15–45 poäng)

Poäng	Totalnivå	Beskrivning
15–23	 Grund	Begränsad erfarenhet och fysisk kapacitet. Behöver stärka teknik, uthållighet och utrustningsvana.
24–35	 Stabil	God kompetensnivå, klarar de flesta turer men kan utveckla effektivitet och självständighet.
36–45	 Avancerad	Hög teknisk, fysisk och utrustningsmässig kompetens. Kan hantera avancerad terräng och längre turer.

**GRUND =**                    **LEVEL 1 EXPLORE HOKKAIDO**

**STABIL =**                    **LEVEL 2 EXPLORE HOKKAIDO**

**AVANCERAD =**            **LEVEL 3 EXPLORE HOKKAIDO**

**Legend:**  Liftbunden ·  Ski-touring (10 rutor = 100%)

- **Nivå 1:**   (90% / 10%)
- **Nivå 2:**   (40% / 60%)
- **Nivå 3:**   (20% / 80%)