Skitouren: Gehtechnik

Eine adäquate Gehtechnik spart Energie und erhöht die Freude an der Tour. Wer seine Bewegungen dem Gelände anpasst, kommt leichter voran. Lassen gegen Ende des Aufstiegs die Kräfte nach, hilft der Rhythmus der Armbewegungen beim Vorwärtskommen.

→ Gleiten

→ Stockeinsatz

→ Rhythmus

→ Spitzkehren

Quelle: Christian Haug, J+S-Ausbildungsverantwortlicher Bergsteigen und Skitouren beim Schweizer Alpen-Club SAC und Bergführer; Malik Fatnassi, Chef Leistungssport Nachwuchs- und Elite-Kader Swiss Ski Mountaineering, SAC und J+S-Experte Skitouren