

Skitouren – Spiele und Wettkämpfe: Staffel

Die Laufstrecke für den Sprint eignet sich auch gut für einen Staffellauf. Dabei kann die Zeit gestoppt werden oder nicht.



Vierköpfige Teams bilden. Das erste Teammitglied fährt die ganze Laufstrecke und übergibt die Staffel dann dem folgenden. Und so weiter.

- Erster Teil: Die Skier sind angeschnallt, Material im Aufstiegsmodus.
- Zweiter Teil: Die Ski werden auf dem Rucksack getragen.
- Dritter Teil: Die Skier sind wieder angeschnallt, Material im Aufstiegsmodus.
- Vierter Teil: Abfellen und Abfahrt mit Slalomtoren, Sprüngen in den Kehren oder einfach mit Fähnchen zur Richtungsangabe.
- Zieleinfahrt: Skating oder mit aufgezogenen Fellen.

Variation

- 4-mal-100-Meter-Staffel: Je ein Teammitglied an den Anfang der vier Teile des Laufs platzieren. Jedes Mitglied läuft seinen Teil und übergibt die Staffel dem nächsten. Wettlauf solange wiederholen, bis jeder TN alle Teile gelaufen ist (zwischen den einzelnen Durchgängen Pausen einschalten).

Bemerkung: Massen- oder Einzelstart je nach Niveau der TN und Gruppengrösse.

Rahmenbedingungen

Gelände: wenig steil bis steil (mit Übergängen)

Material: zur Markierung der Laufstrecke (Fähnchen, Ministangen, Slalomstangen), eventuell Stoppuhr

Gruppengrösse: 6–12 Teilnehmende

Organisationsform: allein, zu zweit, in der Gruppe

Schwerpunkt: alle Techniken (Aufstieg, Wechsel, Abfahrt)

Dauer: 15' bis 2 h

Phasen: F3–T3

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO