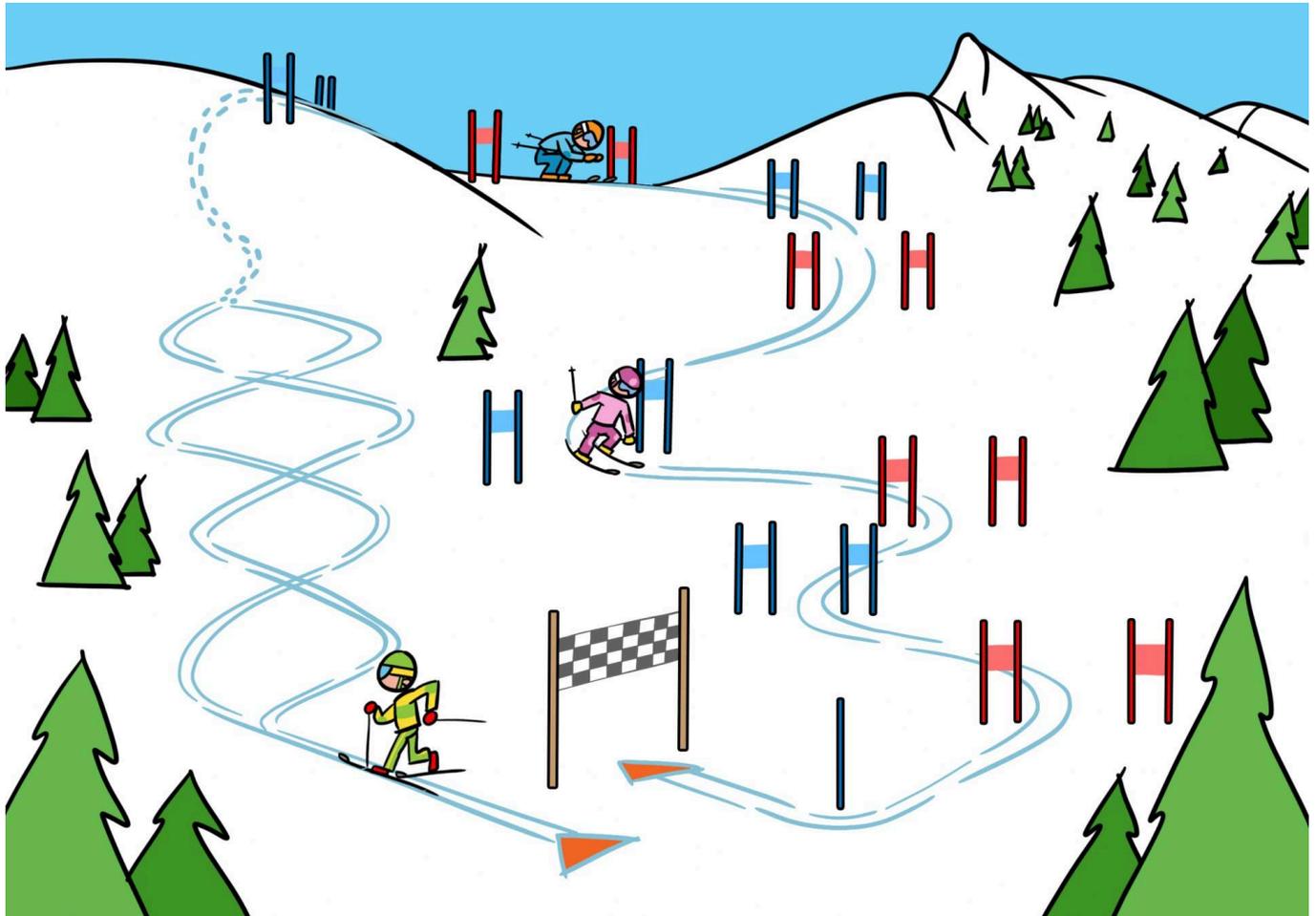


Skitouren – Spiele und Wettkämpfe: Sprint

Der Sprint erfolgt auf einer kurzen Laufstrecke, die alle technischen Aspekte des Skitouren-Rennens umfasst. Je nach Niveau der TN dauert ein Durchgang zwischen zwei und zehn Minuten.



Die Laufstrecke wird individuell gefahren.

- 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.

Bemerkungen:

- Massen- oder Einzelstart je nach Niveau der TN und Gruppengrösse.
- Idealerweise steigt der letzte Teil der Laufstrecke leicht an, damit die TN mit reduzierter Geschwindigkeit über die Ziellinie gehen.

Variationen

- Laufstrecke zu zweit absolvieren und sich bei den Wechseln gegenseitig unterstützen.
- Sprint als Einzelwettkampf oder im Zweierteam absolvieren.

schwieriger

- In den Aufstiegsparthien (mit angeschnallten Ski) Spitzkehren einbauen.

Bemerkung: Unter Ausnutzung der Geländeeigenschaften lässt sich die Schwierigkeit sowohl des Aufstiegs als auch der Abfahrt erhöhen oder verringern.

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