Schwerpunkt 10/2021: Skitouren

Wunderbare Alpenwelt, Freiheitsgefühl, eins sein mit der Natur: Skitourengehen findet immer mehr Anhänger/-innen. Die im Winter und Frühling, in mittleren Höhen oder im Hochgebirge, auf markierten Pisten oder im ungesicherten Gelände praktizierte Aktivität vermag die Erwartungen eines breiten Publikums zu befriedigen: Gross und Klein, Sportler auf der Suche nach unberührten Hängen, aber auch nach körperlichen Herausforderungen. Dieses Monatsthema richtet sich an alle!

Wussten Sie, dass Skitouren zu den ersten von Jugend+Sport geförderten Sportarten gehört, als die Organisation 1972 gegründet wurde? Das Skitouren ermöglicht es, die Bergwelt weit ab vom Trubel der Sport- und Skiorte zu entdecken. Nach mehrstündigem Aufstieg erwartet die Tourengänger/-innen die Belohnung in Form einer Abfahrt durch meist noch unberührte Hänge im Pulverschnee.

Neben den klassischen Skitouren gibt es auch den auf Leistung ausgerichteten Ansatz: die Skitourenrennen im Ski-Mountaineering. Dieser Sport findet ebenfalls draussen im Schnee statt, die Rennstrecke und Fortbewegungsart sind hier allerdings vorgegeben. Individuell, zu zweit oder als Staffel beweisen die Konkurrenten/- innen ihre technischen Fertigkeiten unter Zeitdruck.

Bereit für den Berg

Ob es darum geht, das Skitouren nur auszuprobieren oder sich längerfristig auf eine Karriere im Leistungssport vorzubereiten – dieses Monatsthema soll alle ansprechen. Eine Übung aus dem Leistungssport kann z.B. auch die Technik eines Geniessers verbessern und damit Aufstiege weniger kräftezehrend machen.

Das vorliegende Dokument ist sowohl für Lehrpersonen nützlich, die sich für Wintersportwochen verantwortlich

zeichnen, als auch für J+S-Leiterinnen und -Leiter Skitouren der Jugendorganisationen des Schweizer Alpen-Clubs. Oder für Nachwuchstrainer/-innen in den Ski-Mountaineering-Regionalzentren.

Alle Grundtechniken – Aufstieg, die verschiedenen Wechsel und in geringerem Mass die Abfahrt – werden vorgestellt und von Übungen zu deren Umsetzung begleitet. Spielerische Formen zum Aufwärmen und wettkämpferische Varianten ergänzen das Angebot. Schliesslich folgen Angaben über Ausbildungen, Material und Sicherheitsausrüstung, damit das Abenteuer sicher und sorgenfrei gelingt.

Ein Blick auf die Natur

Skitouren können übrigens auch mit einem Snowboard unternommen werden. Dazu wird idealerweise ein Splitboard – ein für den Aufstieg in der Länge teilbares Snowboard – verwendet. Die vorliegenden Techniken und Übungen lassen sich mit geringfügigen Anpassungen auch auf Snowboardtouren anwenden.

Sorge zur Natur tragen und die Lawinenrisiken kennen, sind feste Bestandteile des Skitourengehens, deshalb schliesst das Dokument mit Lektionsbausteinen für Lehrpersonen und Leiter/-innen, die über die erforderlichen Qualifikationen verfügen und diese Themen Jugendlichen auf originelle Weise vermitteln wollen.

Lust auf mehr?

Normalerweise möchte man nach dem Erstkontakt diesen Sport ja weiter ausüben. Deshalb listen wir Möglichkeiten auf, in deren Rahmen Skitouren begleitet ausgeübt werden können und zeigen Trainings- und Weiterbildungsangebote auf.

- **Skitourenlager:** Viele Schulen bieten in den Ferien Skitourenlager an. Dabei kann unter kundiger Leitung eine intensive Skitourenwoche erlebt werden.
- **Skitouren in den SAC-Sektionen und anderen Vereinen:** Die **111 regionalen Sektionen** des Schweizer Alpen-Clubs bieten attraktive Tourenprogramme an. Die zugehörigen **Jugendorganisationen** bieten Skitouren auch für Kinder und Jugendliche von 10 bis 22 Jahren an im Rahmen von J+S-Aktivitäten.
- **Leiterin/Trainer Skitouren:** Das **Ausbildungsprogramm von J+S** bietet erfahrenen Skitouren-Gängern, die Skitouren-Aktivitäten für Kinder und Jugendliche anbieten möchten, ein attraktives, mehrstufiges Ausbildungsprogramm an. Ebenso bietet der SAC Ausbildungen für **SAC-Tourenleiterinnen Skitouren** an.
- **SkiMo-Regionalzentren:** Wer im Ski-Mountaineering Training und Wettkampf intensivieren möchte, findet in den 3 **SkiMo-Regionalzentren** des Schweizer Alpen-Clubs ideale Unterstützung.
- **SkiMo-Nationalmannschaft:** Die besten und talentiertesten Nachwuchsathletinnen aus den Regionalzentren schaffen den Sprung in die **Nachwuchs-** oder **Elite- und U23-Nationalmannschaft** des Schweizer Alpen-Clubs wo sie ideal gefördert werden.

Schwerpunkt als pdf

Skitouren (pdf)

Berichte

- Sicherheitsrahmen
- Disziplinen und Material

Praxis

- Aufwärmen
- Gehtechnik
- Technik des Wechsels
- Abfahrtstechnik
- Spiele und Wettkämpfe

Hilfsmittel

- Methodische Tipps für Lawinenausbildung

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